ПОЛЬ БРЭГГ

ЧУДО ГОЛОДАНИЯ



ПОЛЬ БРЭГГ

ЧУДО ГОЛОДАНИЯ

АЛМА-АТА «КАЙНАР» 1991

ББК 53.51
Б 87

Брэгг Поль

Б 87 Чудо голодания. Перев. с англ.— Алма-Ата Кайнар, 1991.— 80 с.

ISBN 5-620-00622-0

Автор этой книги посвятил свою 95-летнюю жизнь оздоровлению и омоложению людей.

«Чудо голодания» — одна из многочисленных книг, завоевавшая огромную популярность не только в Америке. Она посвящена вопросам дозированного голодания, необходимого для каждого человека. «Я верю в то,— писал Брэгг,— что каждый человек имеет право и обязан жить до 120 лет и более. Купить здоровье нельзя, его можно только заработать своими собственными постоянными усилиями».

Б $\frac{4108020000-002}{403(05)-91}$ **ДП — 91** **ББК 53.51**

ISBN 5-620-00622-0

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Это самая знаменитая из книг Поля Брэгга, популярного американского врача-натуропата. Система Брэгга вполне годна к использованию в наших условиях. Есть, правда, некоторые замечания. О них говорит профессор Ю. С. Николаев: «Первое, в чем нельзя согласиться с Брэггом, это его мысль о нежелательности активной жизни во время голодания. Практика показала, что голодание наиболее эффективно как раз тогда, когда сочетается с физическими упражнениями умеренной мощности. Так что мы рекомендуем при очистительном голодании и гимнастику, и прогулки на свежем воздухе, и занятия на тренажерах, и даже легкий бег.

Второй пункт несогласия с Брэггом касается очищения во время голодания. Он против слабительных и клизм, мы, исходя из многолетней лечебной практики, настаиваем на том, чтобы перед голоданием принималась горькая (английская) соль, а утром каждого дня голодания ставилась клизма. Иначе не будет выполнена основная цель голодания — очищение от шлаков и ядов. Третье — дистиллированная вода. В наших условиях купить ее не просто, а главное — ее без всякого ущерба заменяет обычная кипяченая вода».

Всякая оздоровительная система со временем уточняется, адаптируется к новым условиям. Так и система Брэгга в наших условиях должна приниматься с уточнениями, о которых пишет профессор Ю. С. Николаев.

Хотелось бы уточнить и еще одно. Книга писалась Брэггом четверть века назад. С тех пор многое изменилось, в том числе и в США. Многие экологические проблемы этой страны нашли свое решение и не стоят сейчас так остро, как во времена П. Брэгга. Изменились и поведенческая привычка американцев, и характер их питания, и их отношение к двигательной активности, и к курению, и к лекарствам. Нет сомнения, что в эти перемены внес свою лепту и Поль Брэгг. Хочется думать, что лучшая из книг Брэгга окажется небесполезной и для советских читателей.

(«Искусство быть здоровым», часть 3. 1990)

ГОЛОДАНИЕ СОХРАНИТ ВАМ ЖИЗНЕННЫЕ СИЛЫ

Мы едим пищу, и так как она проходит по организму, она должна быть прожевана, переварена, усвоена и затем лишнее, ненужное — ликвидировано. Мы знаем четыре основных органа выделения: кишки, почки, легкие и кожу. Чтобы все эти органы выделения работали прекрасно, организм должен обладать высокой жизненной силой и квотой энергии.

Для того чтобы удалить из организма ненужные вещества, требуется сила. Для того чтобы кусок пищи прошел весь свой путь в 30 футов[1], человеку требуется громадное количество энергии.

У человека забирает много сил усвоение жидкости, которая проходит через 2 миллиона фильтров в человеческих почках. Много жизненной энергии забирают печень и желчный пузырь, работа которых заключается в переработке поступающей в них пищи до состояния, пригодного к питанию миллионов клеток тела.

Огромное количество жизненной силы отбирают легкие, поставляющие кислород, очищающие от 5 до 8 литров крови в организме и выводящие из него углекислый газ.

Не меньше энергии отнимает функция кожи, которая через 96 млн пор выводит из организма яды в виде влажности и пота.

---

[1] Фут — мера длины, равная 30,48 см.

* * *

Если хочешь долго жить — меньше ешь.

* * *

Кто сильный? Тот, кто может взять верх над своими плохими привычками.

Б. Франклин

МЫ ЖИВЕМ В ОТРАВЛЕННОМ МИРЕ

В обязанность «жизненной силы» входит задача поддерживания энергии организма в выделении из него ядовитых веществ, которые поступают в него при приеме пищи.

В наш век цивилизации у «жизненной силы» есть много ядов, с которыми ей надо бороться — грязь и отбросы, создаваемые человеком. Мы отравляемся не только ядами, находящимися в воздухе, но и теми, которые находятся в воде. Все неорганические вещества должны выводиться из организма, иначе они могут принести ему огромный вред.

Если мы хотим вывести яды из организма, мы должны голодать — голоданием мы даем нашему организму физиологический отдых, этот отдых восстанавливает нашу жизненную силу, и чем она больше, тем интенсивнее выводятся из организма отравляющие вещества.

Голодание необходимо для внутреннего очищения организма. Когда мы голодаем (прекращаем есть), жизненная сила, которая раньше шла на переработку пищи в энергию и построение тканей, теперь идет на удаление из организма отравляющих веществ.

За 24—36 часов голодания вы можете избавиться от внесенной в организм некачественной пищи.

* * *

На обед съешь немного, на ужин еще меньше, еще лучше, если ляжешь спать не поужинав.

Б. Франклин

* * *

Организм сам себя очищает, сам себя лечит и заживляет.

* * *

Когда вы прекращаете есть, удивительные вещи происходят у вас в организме.

* * *

Если вы хотите держать свой организм чистым — вы должны голодать!

* * *

Попробуйте поголодать несколько раз и вы увидите, что никогда еще себя так хорошо не чувствовали, внутреннее очищение выведет вас на путь к здоровью!

СОЛЬ, ИЛИ ЧЕГО ВЫ ЕЩЕ НЕ ЗНАЕТЕ ОБ ЭТОМ ПРОСТОМ ПРОДУКТЕ

Вы употребляете натрий, каустическую щелочь для того, чтобы приправить еду? Или хлор, или отравляющий газ? «Что за нелепые вопросы? — скажете вы.— Ни один здравомыслящий человек не делает этого».

Конечно, нет. Но поражающей правдой является

то, что люди все-таки употребляют их потому, что они не знают, что все эти вещества входят в состав неорганического кристаллизованного соединения, известного как соль.

Веками выражение «соль земли» обозначало что-то хорошее, существенное. Ничего не может быть более ошибочным. Этим вредным продуктом, который вы ежедневно кладете в свою пищу, вы разрушаете свой организм. Обратите внимание на следующие факты:

1. Соль — это не еда! Оправданий для ее употребления не больше, чем для хлоридов калия, бария и других химикалиев на аптечной полке.

2. Соль не может быть переварена, усвоена и использована организмом. Соль не имеет никакой питательной ценности! Соль не содержит никаких витаминов, органических веществ и никаких питательных! Наоборот, она вредна и может вызвать заболевание почек, мочевого пузыря, сердца, артерий, вен и кровеносных сосудов. Соль может вызвать задержку воды в тканях, являясь причиной водянки.

3. Соль содействует удалению из организма кальция и поражает внутреннюю слизистую всего желудочно-кишечного тракта.

Если соль так вредна для здоровья, почему она так широко используется!? Больше всего из-за привычки, укоренявшейся тысячами лет. Но эта привычка основана на ряде неправильных представлений: якобы тело нуждается в ней. Но многие народы, например эскимосы, не употребляют соль и никогда не чувствуют отсутствия ее. Человек, не привыкший к соли, попробовав ее, сказал, что это все равно, что табак для некурящего. Среди определенных видов животных соль действует как абсолютный яд, особенно среди домашней птицы. Известно, что свиньи погибают после большой дозы ее.

Так как все неорганические вещества вредны для органов пищеварения, вам может быть понятно, почему вызывается такое ненормальное чувство жажды после употребления соли. Желудок просто реагирует

на это чужеродное вещество и старается как можно скорее вывести его из организма через почки. Можете вообразить, какое действие это производит на нежнейшие почечные фильтры.

Из всех органов человеческого тела больше всего от соли страдают почки. Что происходит, когда человек употребляет большее количество соли, чем то, которое почки могут выделить? Этот излишек откладывается в различных частях организма, особенно в ступнях и нижней части ног, вызывая их опухание.

Защищаясь от этого яда, организм автоматически старается разбавить его скоплением воды в этих частях — тело опухает, так как ткани становятся наполненными водой. Ступни и лодыжки распухают и становятся болезненными.

Так же как соль опасна для почек, так же вредна она и для сердца. Работа сердечной мышцы регулируется соответствующей концентрацией и балансом естественных натриевых и кальциевых солей в организме, так что избыток натрия приводит к разрушению работы крови, приводя к повышению сердечного ритма и кровяного давления.

Из медицинской статистики известно, что самым высоким в мире кровяным давлением страдают японцы, но известно также и то, что они являются самыми большими в мире потребителями соли.

Как соль действует на кровяное давление

Что является причиной высокого кровяного давления?

Медицине известны многие причины: напряжение, усилия, стрессы, ядовитые вещества, такие, например, как сигареты и выхлопные газы, острые приправы, побочные действия лекарств, последствия индустриализации.

Что вы можете сделать, чтобы защитить себя от всех этих причинных агентов? Лучше всего исключить как можно больше опасных факторов из

окружающей вас обстановки. Однако существует только одна устранимая причина повышения давления. Хлористый натрий (простая столовая соль) и является основной причиной повышенного давления.

До сих пор мы говорили о причинах повышенного давления у «нормальных людей». А как действует соль на миллионы людей, страдающих полнотой? Здесь громадное поле для исследований, так как известно, что полнота чаще всего сопровождается высоким кровяным давлением. Нет ли здесь связи между полнотой людей, страдающих повышенным давлением и употреблением соли?

* *

Долго культивируемые привычки становятся удобными.

* * *

До прихода первых исследователей американские индейцы ничего не знали о соли. Колумб и все великие исследователи Американского континента находили прекрасным их физическое состояние. Вырождение туземцев всегда следует за употреблением соли, алкоголя и неестественной пищи.

Я совершил свыше 13 экспедиций в самые отдаленные уголки Земли и нигде не встречал местных жителей, употребляющих соль. Никто из них не страдал от высокого кровяного давления. И независимо от возраста у них давление 120/80, которое считается наилучшим. Они никогда не страдали заболеванием почек и сердечными расстройствами.

Сколько соли может выносить человеческий организм ежедневно

Над этим вопросом многие задумывались, проводилось много исследований. Мнения ученых колебались от 0,5 до 1 грамма соли ежедневно — это то

количество, которое может быть усвоено организмом. Средний американец, который является солевым наркоманом, в действительности превышает в 15—30 раз ежедневную допустимую дозу натрия. Такое большое количество соли, поглощаемое американцами, объясняется тем, что много соли находится в готовых продуктах. Это хлеб, сыр, консервированное мясо (ветчина, бекон), консервированные овощи и сотни других основных продуктов питания.

Я родился и вырос в Вирджинии, и многие мои родственники страдают от высокого давления. Они рано умерли от параличей и почечных заболеваний, будучи любителями поесть сильно просоленную свинину, окорок, бекон. Высокие концентрации соли присутствовали в их ежедневных трапезах. К 30-летнему возрасту разваливались от болезней. Их суставы были скованы и они двигали ими с большим трудом и болью.

Не кажется ли вам, что все эти несчастия приносит диета, содержащая большое количество соли? По-моему, да.

* * * *

Наилучший способ продления жизни — это прекратить укорачивать ее.

* * *

Организму нужен натуральный органический натрий, но не столовая соль, являющаяся веществом неорганическим. Вы можете получить натуральный натрий, который природа заготовила в органической форме, из свеклы, сельдерея, моркови, картофеля, репы и из многой другой натуральной пищи. Всегда помните, что органические минералы — единственное вещество, которое может быть усвоено вашими клетками.

Выведите соли из клеток и целого организма голоданием

Опыт голодания у меня велик — 50 лет. И я обнаружил, что дневное голодание позволяет вывести соль из организма.

Открыть, обнаружить это помогает анализ мочи. Проголодайте 4 дня, употребляя только очищенную воду. Ничего не должно попасть в ваш организм в течение этих 4 дней, кроме дистиллированной воды.

Каждое утро берите образец утренней первой мочи. Оставьте эту бутылочку в прохладном месте на 2—3 недели, затем посмотрите на нее при солнечном свете. Вы увидите концентрированный хлорид на дне бутылки вместе с другими ненужными веществами, выведенными из вашего организма.

Когда соль выведется из организма, заметьте, как легко будут работать почки. Обратите внимание на тонус вашей кожи и мускулов; ваше тело будет выглядеть более худым и более молодым. Первое, от чего освобождается ваш организм,— это соль и сопутствующая ей полнота.

Удивительная перемена происходит во время голода. Могучая жизненная сила, которая расходовалась на переработку пищи, теперь используется исключительно на выведение отбросов, отходов, ядов, скопившихся в клетках и органах тела, и таким образом омолаживается каждая из миллионов клеток вашего организма. После 4 дней «бессолевого» содержания организма продолжайте это состояние, хотя это и трудно сделать в связи с тем, что, как я уже говорил, мы имеем «солевую насыщенность» во всей нашей пище. Этому очищению хорошо помогает 24-часовое еженедельное голодание.

Голодая и придерживаясь бессолевой диеты, вы скоро увидите, как несравненно лучше стали себя чувствовать.

Голодание — великий очиститель, но не средство от недугов.

Люди все время задают мне вопросы: «Вылечит ли

голодание ту или иную болезнь?» Я хочу еще раз подчеркнуть, что я не считаю голодание лечением болезни. Я не занимаюсь лечением. Я не верю ни в какие виды лечения, кроме природы. Все, что мы можем сделать, это поднять жизненные силы организма так, что исцеление станет естественной внутренней заботой самого организма. Я учу вас голодать, чтобы все более и более повышать свою жизненную силу для преодоления расслабленности и бессилия.

ОБЪЯСНЕНИЕ СЛАБОСТИ

Мы живем в сумасшедшем, безумном мире. Энергия, которую приходится тратить на жизнь, огромна. Каждый час бодрствования есть громадная затрата жизненной энергии на то, чтобы заработать на жизнь, содержать семью, даже вести машину среди шумного уличного движения, нести ответственность на работе или заботиться о доме, воспитывать детей, исполнять социальные или гражданские обязанности, сотни ежедневных обязанностей, отнимающих все больше и больше энергии! Энергия драгоценна. Ее нельзя купить в бутылке или коробке. Многие считают, что они могут приобрести ее из лекарства, алкоголя, табака, кофе, чая или напитков, но они ошибаются. Энергия — это награда за жизнь, по возможности наиболее близкую к естественной.

Мы бываем наказаны за плохие привычки и вознаграждены за правильный образ жизни.

Это происходит из-за того, что плохие привычки и есть то самое, с чего начинается упадок сил и болезни вашего организма! Из-за плохих привычек вы ослабляете самого себя, а это очень важный момент, так как ваша энергия падает, вы слабеете и подчас не имеете достаточной силы, чтобы очистить как следует свой собственный организм. Пониженная энергия ведет к медленному уничтожению выделительных функций всех основных выделительных органов тела — кишечника, почек, кожи и легких. От-

сутствие энергии постепенно приводит к полному угасанию их функций. Далее различные яды, не выводящиеся полностью из организма, а остающиеся внутри, постепенно делают свое дело.

Все эти страдания происходят из-за неправильного образа жизни. Вы и только вы ответственны за свои боли и страдания, за свою преждевременную старость!

Укрепляйте себя, свою жизненную силу голоданием и естественным образом жизни и ваша слабость исчезнет!

Запомните: вы должны заработать свое здоровье. Вы не можете купить его, никто вам его не даст. Я обладаю прекрасным здоровьем, чувствую себя энергичным, бодрым из-за того, что изучил законы природы и следую им. Естественное питание, очищение организма голоданием, физические упражнения — все это ведет к долгой жизни.

ЕСТЬ ЛИ У ВАС КАКИЕ-НИБУДЬ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ОТ КОТОРЫХ ВЫ БЫ ХОТЕЛИ ИЗБАВИТЬСЯ

Употребляете ли вы соль или соленые продукты? Пьете ли кофе? Употребляете табак, спиртные напитки? Употребляете ли вы рафинированный белый сахар или продукты с этим безжизненным веществом? Сильная ли у вас воля? Кто хозяин вашего тела?

Плохие привычки? Запомните — тело глупо! Контролирует ли ваш разум ваши желания? Тело не может думать за вас. Только разумом вы сможете преодолеть те плохие желания, на которые вас толкает плоть. Если вы хотите добиться большой физической силы, прекрасного здоровья, хорошей нервной деятельности — начинайте работать над этим сегодня же вместе с природой, а не против нее!

Голодание — это ключ, которым отпирается природная кладовая энергии. Голодание охватывает своим влиянием каждую клеточку в организме, каждый внутренний орган, всю жизненную силу.

Никто не может сделать это за вас, это личный долг каждого. И я уверен, что 99 % больных людей страдают из-за неправильного образа жизни, неестественного питания.

Люди порицают на Земле все, кроме пищи, в то время как именно пища является причиной всех их физических страданий и преждевременной старости. Человек среднего уровня развития и не представляет, как ужасно загрязнен его организм в результате многолетнего переедания, потребления пищи тогда, когда в действительности надо голодать, а также в результате потребления мертвых продуктов, которые очень хорошо помогают образованию ядов и отравляют тело.

ВЕЛИКИЕ ЛЮДИ ГОЛОДАЛИ

С давних времен все великие люди относились с большим уважением к силе голодания не только для восстановления физических сил, но и для улучшения работы мозга! Убедитесь в этом сами. Насколько шире и быстрее начинает работать мозг после голодания.

* * *

Тот, кто не ест слишком много, никогда не будет ленив.

Б. Франклин

Голодая, вы почувствуете страстное стремление к пище. Но это не голод действительный, это просто привычка организма получать пищу через определенные промежутки времени. Я могу добавить, что голодание требует огромной решимости и силы воли — это победа разума над материей.

ЦЕМЕНТ ВМЕСТО СМАЗКИ В СУСТАВАХ

Между двигающимися суставами каждой кости в человеческом теле природа одновременно расположила обильный запас смазки, так называемой синовиальной жидкости.

Годы не влияют на количество синовиальной жидкости, которая дает возможность вашим суставам двигаться свободно и легко. Существует только одно, сковывающее ваши суставы — присутствие кристаллов отравляющей кислоты.

КАК ОБРАЗУЮТСЯ У ВАС В ОРГАНИЗМЕ КРИСТАЛЛЫ ЯДОВИТОЙ КИСЛОТЫ

В нашем организме имеются четыре большие системы выделения, которые ежедневно выводят яды, давая нам силу. Согласно природе мы едим, пьем и дышим воздухом. Большинство людей едят слишком много, едят больше по привычке, чем из-за чувства голода, они все время держат в уме, что в такое-то время должны принять пищу. Из моего многолетнего опыта терапевта я знаю, что такие люди, как правило, не в состоянии переработать эти, так называемые, регулярные трапезы. Но организм не в силах переварить, усвоить и выделить подобные завтраки. В таких случаях в организме всегда остается токсический осадок. Куда идет этот яд? Он, оседая, кристаллизуется в суставах организма. Это медленный процесс, и требуется много лет неправильного питания для того, чтобы получилась большая концентрация кислотных кристаллов в суставах, кальциевые вещества заменили синовиальную жидкость и дали почувствовать боль в суставах тела.

Прежде всего она влияет на ноги. Нога имеет больше подвижных костей, чем любая другая часть тела. В каждой ноге по 26 подвижных костей. Со-

ответственно кристаллы ядовитых кислот здесь имеют более широкое поле деятельности. Итак, вместо подвижных суставов ног у вас бывают скованные цементом конечности. Они приносят громадные страдания и беды.

Немногие люди избегают болей и окостенения в спине. Но кристаллы токсических кислот не останавливаются в пояснице, они поднимаются в позвоночный столб, в лопатки, плечевые и локтевые суставы, в шею и даже откладываются в запястьях и пальцах.

Причиной всему те ядовитые кристаллы, что залеживаются в нашем организме и лишают подвижности суставы.

ГОЛОДАНИЕ ДЛЯ ОЧИСТКИ ОРГАНИЗМА

Если вы проголодаете 24—36 часов, силы, восстанавливающие ваше здоровье, начинают свою работу в вашем организме. Я еще раз говорю, что голодание очистит и обновит ваш организм. При этом вода употребляется только дистиллированная.

Я помню мистера Эвенса, который приходил лет 10 тому назад. Прихрамывая от сильных болей, он пришел ко мне в кабинет. Хорошо известный врач Калифорнии дал ему рецепт, где была прописана физиотерапия.

Я сам физиотерапевт, получивший разрешение на практику в штате Калифорния. История этого человека — одна из многих. Его никогда не учили, как надо заботиться о своем организме. Он знал, что нужно есть 2 раза в день и пить все, что он хотел.

Я уже говорил вам, что человеческое тело глупо. В любое время вы можете наполнить свой желудок чем-нибудь совсем неподходящим. Вы можете встать утром, наполнить его крупами, окороком и яйцами, жареной картошкой, все это запить 5 чашками кофе, но будьте осторожны с такими привычками. Прежде

2 Чудо голодания

всего ваш организм должен заработать свою еду, а это означает, что вы должны принимать пищу соответственно вашей физической нагрузке. Но в данном случае передо мной был человек, который ел столько же, как во время своей юности, когда он еще был мальчиком на ферме. Теперь он едва поднимается, и кристаллы ядовитой кислоты, которые набрались в суставах, причиняют ему страшную боль.

Он хотел легкого лечения, но я откровенно сказал ему, что единственное лечение — голодание и диета после него. Он был умный человек и поверил в мои слова. Под моим руководством он начал с 3-дневного голодания, употребляя только дистиллированную воду. В последующие дни после голодания я давал ему какие-нибудь свежие фрукты на завтрак, салат из овощей, сваренных на ленч, вечером — тертая морковка, тертая капуста или один из видов каких-нибудь овощей. Я исключил полностью из его диеты животные продукты: мясо, рыбу, яйца, молочные продукты. Запретил ему также соль, мучные изделия, бобы, горох, а также рис. Каждый день я заставлял принимать его 10-минутную ванну (температура воды 37°С). Я составил ему расписание прогулок пешком. Каждый 3 день я удлинял его прогулки (они достигли 5 миль[1] в день).

В дальнейшем он каждую неделю голодал по 36 часов. Скованность покинула его. Победа была достигнута голоданием, диетой и физическими упражнениями. Он помолодел лет на 20 и движения его стали быстрыми и легкими. 4 раза в год он голодает по 10 дней — зимой, весной, летом и осенью. Все это не пришло к нему в один день, неделю или месяц. Для этого потребовалось много времени.

То, что сделал мистер Эвенс, вы можете сделать тоже. Попробуйте несколько раз повернуть голову слева направо и вы услышите какой-то звук. Этот звук и есть признак того, что у вас набрались ядовитые кристаллы на позвоночнике.

Голодайте один раз в неделю — это уже 52 дня

[1] Старая русская миля равна 7,468 км.

в год, за это время жизненная сила организма станет достаточно большой, чтобы вывести из него кристаллы. С каждым голоданием вы будете чувствовать все большую свободу в движении. Возраст отступит перед вами. Вы будете и голодать и есть с новым чувством особенной молодости.

ЗАМЕЧАЕТЕ ЛИ ВЫ У СЕБЯ ПРИЗНАКИ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СТАРОСТИ?

Вы все делаете с большим усилием?

Не стали ли вы терять свой прежний цвет лица, силу мускулов?

Не раздражают ли вас какие-либо мелочи? Вы стали забывчивы, рассеянны. Голос начал пропадать? Есть ли у вас перед глазами дымка? Дрожат ли ваши руки?

Может быть, ваши умственные способности увядают? Не задыхаетесь ли вы, поднимаясь по лестнице? Как гнется ваша спина? Скрипят ли ваши суставы? Как вы переносите холод и жару?

Задайте себе еще один важный вопрос: «чувствуете ли вы себя все время в каком-то сонном состоянии?» Если да, то вы должны что-то сделать... Сегодня же!

НАУЧНОЕ ГОЛОДАНИЕ С ПОДРОБНЫМИ УКАЗАНИЯМИ

Голодание используется людьми и животными с давних времен. Первобытный человек не имел иного способа лечения, кроме голодания. Прошли века, человек голодал, когда был болен, потому что он чувствовал, что голодание помогает самосохранению. Наряду с голоданием человек использовал полевые и лесные травы как тонизирующее и гигиеническое средство.

За свой свыше чем 50-летний стаж наблюдения

за результатами голодания, я видел такие удивительные результаты очищения, которые по праву могут быть названы «чудотворными». Я верю, что голодание — это самое лучшее естественное лечение!

Как мы увидим, правильно проводимый курс голодания очищает организм, восстанавливает здоровье человека.

Голодание — прекрасное лечение еще и потому, что оно не имеет побочных воздействий, которые могут быть при лечении лекарствами. Это естественный процесс.

Инстинкт подсказывает нам, когда мы должны голодать. Возьмите, к примеру, больных или раненых животных. Они отказываются есть, так как инстинкт самосохранения подсказывает им это. Таким образом, жизненная энергия, которая иначе была бы направлена на переваривание пищи, концентрируется на месте повреждения, вынося из организма ненужные продукты и очищая его.

ГОЛОДАНИЕ СТАРО КАК МИР

Разум живых существ безошибочно ориентирует их на голод, когда имеется излишек пищи или когда организм болен — в таких случаях приходит желание голодать.

Мы знаем из древней истории, что голодание использовалось религиозными людьми на Востоке, а также древними учеными. Они голодали не только во время болезни или для омолаживания организма, но и для духовного освящения.

ГОЛОДАНИЕ БУДИТ РАЗУМ

После голодания от 1 до 3 дней вы заметите, что как будто тёмная туча поднимается и улетучивается с вашего разума. Вы сможете более логично рассуждать, вы сможете быстро находить решения. То, что раньше было для вас проблемой, станет обычным,

простым. Память становится немного лучше, способности к усвоению знаний — тоже. Таким образом, голоданием достигается три цели — очищение тела физически, умственно и духовно.

Как раньше, так и теперь есть люди, которые отвергают голодание. Я слышал рассуждения людей об антинаучности голодания. Эти люди до сих пор придерживаются устаревшей идеи — для того чтобы быть сильным, обязательно надо есть, и что, когда вы прекратите еду, вы заболеете. Как это далеко от истины!

Несколько дней плохого самочувствия действительно могут иметь место во время голодания, и то они случаются потому, что мы рабы привычек.

Если мы выдержим первые 3 дня голодания, потом оно превратится в удовольствие. У вас пропадет аппетит, вы не будете думать о пище, потому что в вас имеется огромный запас энергии. Конечно, если вы обременены токсическими ядами, голодание будет выгонять эти яды из вашего организма и вы будете чувствовать легкое недомогание, но это временное явление, которое не должно приниматься во внимание. Это лишь означает, что голодание работает на вас.

Вы должны твердо помнить, что очищаете организм от смертельных ядов и шлаков, которые вы накопили.

Не будьте рабом своего желудка

Большинство людей — рабы пищи, они должны в определенное время завтракать, обедать и ужинать из года в год. Они едят независимо от того, голодны или нет, и их организму приходится страдать от переедания. Неудивительно, что при такой постановке дела так много заболеваний!

Один из великих учителей питания профессор Арнольд Эрет сказал: «Жизнь есть трагедия питания». Как правдива старая избитая поговорка: «Че-

ловек копает себе могилу ножом и вилкой». Многие люди никогда не дают отдыха желудку. Они постоянно перегружают пищеварительные и выделительные органы пищей, и эта перегрузка приводит к тому, что в конце концов эти органы сдают.

После голодания вы увидите, что меньше едите! Ваш желудок во время голодания сжался, вы себя будете лучше чувствовать, лучше выглядеть и станете более жизнеспособны — и все это при употреблении количества пищи в два раза меньшего, чем раньше.

САМ Я АКТИВЕН ФИЗИЧЕСКИ. Я ем два раза в день и никогда не перекусываю между едой. Каждую неделю я голодаю по 24 часа и от 7 до 10 дней по 3—4 раза в год.

После голодания вы увидите, как меняется цвет лица, заметите, насколько энергичнее вы стали.

Много раз во время своих недельных голоданий я продолжал свои ежедневные занятия. Я работал, читал больше лекций и никто не подозревал, что я голодаю.

Разум должен руководить вами, если вы хотите успешно провести голодание

Человек встает и завтракает независимо от того, голоден он или нет — желудок руководит. Таким образом, при помощи условного рефлекса желудок ожидает завтрака.

Для меня завтрак — совершенно ненужная трапеза. Организм отдохнул за ночь, накопил энергию и совершенно непонятно, зачем он должен принимать пищу после полного бездействия, отдыха и закладывать внутрь себя обильный завтрак. Я уже говорил вам и повторяю снова, что вы должны заработать себе завтрак активной деятельностью.

Другой причиной, заставляющей меня считать, что завтрак не нужен, является то, что обильный завтрак истощает энергию человека, которую он набрал за ночь. В то время как утром его энергия —

физическая, умственная и духовная — должна находиться в своем наивысшем состоянии. С этой новой силой вы можете приступать к своей работе.

Я продемонстрировал учащимся школ, студентам университетов и колледжей, что они могут выполнять свои самые трудные задания с утра на пустой желудок. Большинство студентов ест по вечерам мясо — самую трудную пищу — и после этого стараются заниматься.

Что же происходит? Это громадное усилие — сконцентрировать свое внимание после ужина. Возьмите тех же студентов, дайте им ночной отдых и пусть они позавтракают спустя 2—3 часа после того, как проснутся, да они будут гениями! Я научил этому множество студентов, музыкантов, художников, скульпторов, писателей.

Это логические доводы, почему я против обильных завтраков. Тяжелая пища требует много энергии для совершения пищеварения, значит, мозг становится расслабленным, делает людей скучными и сонными, обозначая тем самым, что нервная энергия находится на своей высшей ступени.

Давайте посмотрим на это с другой точки зрения. Хотя в течение долгих лет дезинформированные люди привыкли думать, что завтрак — это самая важная трапеза — он дает силу, энергию и способность выполнять тяжелую дневную нагрузку, будь она физическая или умственная. Это абсолютно ошибочное и неверное научное положение. Когда вы плотно позавтракаете, то в результате рефлекторного акта вы чувствуете наполненность и удовлетворенность, но это вовсе не значит, что вы прибавили в силе.

Пройдет не один час после принятия пищи, пока ваши пищеварительные органы не переработают ее и не дадут вам некоторой желанной прибавки в силе и жизненности от плотного завтрака.

Пищеварительный процесс — самый сложный процесс в организме. Каждый компонент вашего завтрака должен быть переработан в хорошо усвояемые химические элементы, чтобы каждая клеточка организма получила питание.

ЗАРАБОТАЙТЕ СЕБЕ ЗАВТРАК УПРАЖНЕНИЯМИ

Теперь вы видите, что еда условна и является привычкой. Я не завтракаю уже 50 лет, а может быть и больше. Я встаю рано утром и, если нахожусь в своем доме в Голливуде, то сажусь в машину и еду в Гриффит-парк к горной тропинке, в течение нескольких часов брожу по горе Холливуд, забираясь на ее вершину, и сбегаю вниз; или, если я в доме, который находится на побережье в Санта-Моника, то я совершаю долгие прогулки по побережью. Я купаюсь в океане не только летом, но и круглый год. В других случаях я езжу верхом или на велосипеде. После нескольких часов таких энергичных упражнений, я возвращаюсь домой и занимаюсь творческой работой, готовлю лекции, пишу статьи в журналы о здоровье или пишу книги. К 11 часам я съедаю немного фруктов, а около 12 часов я ем первый раз в день. Я начинаю с сырого салата, основой которого является тертая морковь и капуста, затем добавляю другие сырые овощи — помидоры, редиску, сельдерей, свеклу вместе с ботвой.

Кроме того, очень полезны орехи всех видов или семечки подсолнухов, тыквенные семечки или семечки кунжута.

Я заработал себе еду упражнениями, теперь желудочный сок будет выделяться прекрасно, организм получит большое количество энергии из этой натуральной пищи. Как удивительна эта естественная пища на вкус. Что касается очищения кишечника, то оно по числу раз всегда должно соответствовать числу приемов пищи в день.

ЕДА ЯВЛЯЕТСЯ СПОРТОМ В АМЕРИКЕ

Это является причиной того, что 65—70 % людей в этой стране страдают излишней полнотой. Люди едят все время, они завтракают и обедают по не-

скольку раз в день дома и на работе, едят даже смотря телевизор, пьют алкоголь, напитки и кофе. Неудивительно, что даже самый здоровый человек превратился бы в развалину от такого образа жизни.

ДЕРЖИТЕ ОРГАНИЗМ ЧИСТЫМ ИЗНУТРИ

Секрет здоровья и долгой жизни заключен в трех словах: «Сохраняйте чистоту изнутри». Запечатлейте мудрость этих слов в глубинах вашего ума. Голодание — это единственный способ очищения изнутри вашего организма, потому что это единственный естественный метод природы. Он не требует ничего, кроме сильного волевого желания! Запомните: «Горе — в слабости!» Жизнь — это выживание наиболее сильных, а голодание — это программа для сохранения себя.

ВЫ ГОТОВЫ К ГОЛОДАНИЮ?

Если вы поверили, что голодание вам поможет, значит, вы приготовились к голоданию. Успех вам обеспечен. Начните с 24-часового голодания, употребляя только дистиллированную воду. Вы не должны брать в рот ничего, кроме воды. Если вы съедите что-нибудь из фруктов — это уже не голодание, это фруктовая диета. Если вы выпьете фруктовый сок, то это тоже не будет голоданием, а лишь фруктовой диетой. Я хочу, чтобы вы осознали, что голодание — это полное отсутствие в желудке чего-либо, кроме воды. Ваше первое голодание может быть легким или могут быть отдельные трудные моменты. Вы можете голодать от завтрака до завтрака или от обеда до обеда, чтобы прошло 24 часа. Если вы привыкли к кофе, чаю, пиву или алкогольным напиткам, у вас может появиться реакция, которая выражается в головной боли.

Почему? Да потому, что каждая клетка вашего организма содержит в себе определенные вещества, которые регулируют дозы поступающего в организм стимулятора (кофе, чай, пиво, алкоголь). Когда вы при помощи голодания начинаете освобождать свои нервы и клетки от этих разрушительных стимуляторов, то вы выводите из организма через органы выделения скопившиеся вредные и застарелые остатки ваших любимых ядов.

В течение 24-часового голодания большинство людей могут продолжать свою трудовую деятельность, хотя и могут чувствовать легкое недомогание, но это все будет проходить более сглаженно, если вы сделаете свой разум хозяином своего тела. Высшие клетки вашего разума должны посылать команды вашему телу. Не позволяйте себе быть ведомыми желаниями вашего желудка.

ПОЧЕМУ Я ПЬЮ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДИСТИЛЛИРОВАННУЮ ВОДУ

Дистиллированная вода — это чистая вода H_2O, а это означает, что она состоит из двух частей водорода и одной части кислорода.

Если вы пьете дождевую воду или свежий фруктовый или овощной сок, то знайте, что все эти жидкости уже продистиллированы самой природой.

Если вы пьете дождевую или снеговую воду, то в ней нет неорганических минералов. От нее лишь 100 %-я польза.

Употребляя фруктовые или овощные соки, вы уже принимаете дистиллированную воду, но помимо этого получаете еще и такие питательные вещества как натуральный сахар, органические минералы и витамины. Но если вы пьете чистую воду из озер, рек, колодцев или талую воду, то имейте в виду, что вы пьете недистиллированную воду и помимо этого неорганические минералы, содержащиеся в ней.

Эта вода известна как жесткая, т. е. с большим содержанием неорганических минералов.

Существует два вида химических веществ — неорганические и органические.

Неорганические химикаты инертны, это означает, что они не используются и не поглощаются тканями организма.

Наши тела состоят из 16 органических минералов, которые берутся из живущих или живших продуктов. Когда мы едим яблоко или другие фрукты или овощи — это живой продукт. Они еще живут определенное время с тех пор, как их сорвали с куста или дерева.

То же самое можно сказать в отношении животной пищи: рыбы, молока или яиц. Органические вещества дают нам жизнь и здоровье.

Издавна я слышу от людей, что вода богата всеми минералами. О каких минералах они говорят? Органических или неорганических? Они просто обременяют свой организм этими инертными веществами, которые являются причиной образования камней в почках и желчном пузыре, ядовитых кристаллов в артериях, венах, суставах.

Несколько лет назад мы с другом путешествовали по островам Южного моря в течение нескольких месяцев, и во время этого путешествия мы видели жителей этих островов — полинезийцев — красивых, здоровых, которые никогда не употребляли никакой воды, кроме дистиллированной, потому что острова окружены Тихим океаном. Морская вода не пригодна для питья из-за высокого содержания соли. Остров состоит из пористых кристаллов, и вода здесь не задерживается, поэтому жители могут пить только дождевую воду или свежую чистую влагу зеленых кокосовых орехов.

Я никогда не видел мужчин и женщин более изящных и красивых, чем те обитатели островов Южного моря. У нас на яхте было несколько врачей, которые тщательно осмотрели самых старых жителей островов, а один из кардиологов признал, что ему

в жизни не приходилось видеть таких хорошо сохранившихся людей.

Это неправда, что дистиллированная вода выводит из организма органические вещества, и это не мертвая вода. Это самая чистая вода, и человек должен пить ее.

Дистиллированная вода помогает растворить страшные яды, которые скапливаются в организме цивилизованных людей. Она проходит через почки, не оставляя в них никаких неорганических образований и камней. Это уже мягкая вода.

Любое жидкое лекарство, изготовленное в любой аптеке мира, приготавливается только на дистиллированной воде. В тысячах домов имеются смягчители воды для домашних целей, потому что жесткая вода плоха для рук, тела и стирки. Но, пожалуйста, не пейте искусственно смягченную воду, по-моему, она вредна. Попробуйте пить дистиллированную воду в течение года, и вы уже не сможете пить жесткую воду. Во время голодания не пейте ничего, кроме дистиллированной воды.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ СЛЕДУЕТ ГОЛОДАТЬ В ПЕРВЫЙ РАЗ

В своей практике голодания я достигал лучших результатов короткими курсами, чем длительными, хотя я имел много случаев, чтобы наблюдать длительные голодания.

Голодая по 24—36 часов еженедельно, я нашел, что голодающий может действительно дать себе великолепное внутреннее очищение. Никакого завтрака, кроме фруктов (я не называю свежие фрукты трапезой, они могут быть расценены, как питательное подкрепление). Следуя этой программе, человек, который хочет действительно хорошего здоровья и долголетия, может подготовить себя к голоданию тем, что в течение нескольких месяцев будет употреблять только натуральную пищу 3—4 дня ежемесячно.

Лично я чувствую, что мое 24—36-часового голодания еженедельно и 7—10-дневного голодания 4 раза в году вполне достаточно для меня.

Я никогда не ем до тех пор, пока не почувствую настоящего голода. Я — мультимиллионер здоровья. Я обладаю самым хорошим здоровьем, какое только может быть у человека. У меня нет никаких болезней, усталости и дряхлого тела.

* * *

Первое большое голодание я провожу ранней весной. В течение 10 дней я хочу удалить из организма токсины и вредные вещества, которые зимой попали в организм в этих душных помещениях. Именно поэтому это голодание продолжается 10 дней.

Следующий период голодания приходится на середину лета, обычно вторую половину июля или августа. Это голодание переносится легче всего, ведь летом я ем много свежих овощей и фруктов, можно сказать — прямо с грядки. Я получаю от этого голодания удовольствия больше, чем от любого другого. В этот период я не прекращаю ни физической, ни интеллектуальной активности.

Мое осеннее голодание обычно приходится на конец октября или ноябрь, а зимнее — на январь.

Как я уже говорил, эффект от голодания накапливается. Вы только представьте, какой физиологический отдых я даю своей системе пищеварения, голодая в общей сложности 75 дней в году. Отдыхают печень, желчный пузырь и гормональная система. Физиологический отдых, который я даю поджелудочной железе, позволяет ей более обильно выделять инсулин. То же касается и желудка, который после голода выделяет много соков, помогающих лучше переваривать пищу. В ротовой полости вырабатывается больше слюны. Вы можете почувствовать сладкий вкус во рту, ваше дыхание становится чище.

Чем больше вы голодаете, тем меньше запахов исходит от вас.

Несколько лет тому назад, я проводил программу голодания с человеком, который приехал в Калифорнию из Нью-Йорка. Он страдал от ужасающего запаха, который исходил от его тела. Это был отвратительный гнилостный запах, и причина заключалась вовсе не в том, что этот человек долго не мылся. Он принимал теплые ванны 3—4 раза в день, использовал все виды дезодорантов, но не мог избавиться от этого ужасного запаха. Это доводило его до невротического состояния, поскольку он чувствовал себя социальным изгоем. Кроме того, его смрадное дыхание могло убить быка. Он использовал полоскания, мятные таблетки и жевательную резинку, но ничего не помогало.

Беседуя с этим человеком перед началом голодания, я понял, что он изнурен непосильной работой, семейными трудностями и финансовыми проблемами. Когда человек переутомлен, когда он растрачивает свою нервную энергию и истощает жизненные силы, органы выделения не могут эффективно выполнять свою работу; кроме того, мой пациент неправильно питался и не приучил систему выделения к ритмичной работе.

Я сказал ему, что потребовались годы, чтобы довести себя до такого состояния, и что голодание и программа здорового образа жизни также требуют времени, чтобы выполнить свою миссию. Он оказался интеллигентным и логично мыслящим человеком и попросил меня контролировать процесс его очищения. Мы начали с 36-часового голодания, а между голоданиями я постепенно включал все больше свежих фруктов и овощей в его тяжелый, насыщенный мясом и рафинированными углеводами рацион. Я считаю, что между неправильным рационом и естественным питанием должен быть переходный период. Нельзя заставить человеческий организм изменить свои привычки мгновенно. Такие изменения должны происходить постепенно. Вместо мясных блюд 3 раза в день он теперь ел мясо только 1 раз в день. Он

ел много белого хлеба, я заменил его тостами. Через некоторое время я назначил ему 7-дневное голодание. Первые 3 дня были очень тяжелыми, потому что организм бурно избавлялся от накопленных ядовитых веществ. Четыре дня его сильно тошнило. А на пятый день тело покрылось сыпью. Запах, который исходил от его тела и дыхания, был абсолютно непереносимым. Мне порой казалось, что для того, чтобы находиться рядом с ним, надо надевать противогаз. Каждое утро я забирал пробу его мочи, первый посев за день. Я плотно закрывал банку, надписывал ее и ставил на полку для охлаждения и отстаивания. Через несколько недель казалось совершенно невероятным, как такая темная, мутная моча вообще могла исходить от человека.

Понимая все это, я обращался с моим нью-йоркским пациентом весьма осторожно. Я был вполне доволен тем, что он следовал своей программе упорно и настойчиво. Потребовался почти год голодания и естественного образа жизни, чтобы победить его упрямых врагов. Сейчас у этого человека чистое, здоровое дыхание. От его тела уже не исходит ужасный запах. Он стал совершенно другим человеком. Он не только победил врагов внутри своего организма, он сбросил со своего возраста почти 20 лет. Сейчас он представляет собой симпатичного, молодо выглядящего, крепкого обаятельного человека. Он стал гораздо более спокойным и уравновешенным.

После этого голодания я исключил большую часть неестественной пищи, добавил несколько больше свежих овощей и фруктов, а еще через несколько недель я предписал этому человеку 10-дневное голодание. На сей раз голодание проходило для него значительно легче, но токсины продолжали выделяться. Это были так называемые латентные яды, они накапливаются в клетках тела. Требуется большая программа голодания и щелочного питания, чтобы сдвинуть с места этот накопленный мертвый материал, чреватый большими бедами.

Когда придет время прекратить голодание, надо

поступить следующим образом: на седьмой день голодания, примерно в 5 часов вечера снимите кожицу с 4—5 помидоров среднего размера, разрежьте их, бросьте в кипящую воду и сразу снимите с огня. Остудите их и съешьте. На утро восьмого дня съешьте салат из тертой моркови и капусты, выжав на него примерно половину апельсина. После этого можно съесть немного тушеной зелени и два тостика из цельного пшеничного хлеба.

На обед — салат из тертой моркови, нарезанного сельдерея и капусты, приправленный апельсиновым соком, а также вареная молодая капуста, тыква, морковь или зеленый горошек. К этому можно взять два тостика. Такая пища совсем не содержит жира.

На утро девятого дня можно съесть любой свежий фрукт. К этому хорошо добавить две столовые ложки проросшей пшеницы, подсластив ее медом. Днем можно съесть салат из тертой моркови, капусты и сельдерея, одно горячее овощное блюдо и один тостик. Вечером — салат и два овощных блюда.

Не ешьте больше, чем вам хочется. Помните, что вы прожили без пищи 7—10 дней и к этому времени потеряли аппетит. То, что вы начали есть, еще не означает, что вы должны немедленно почувствовать прилив энергии. Требуется время, чтобы организм перешел от программы детоксикации к программе насыщения.

Организму требуется день или два, чтобы снова привыкнуть к питанию, поэтому не волнуйтесь, если ваш кишечник не сумеет на это отреагировать. Во многих случаях первое опорожнение кишечника происходит вскоре после первого приема пищи, прерывающего голодание, но это сугубо индивидуально, поэтому нельзя установить норму для всех. Вы едите пищу, которая стимулирует перистальтику кишечника. Если вы следуете всем приведенным здесь предписаниям относительно меню, то вы наладите регулярную и здоровую систему выделения.

Я взял себе за правило любое питание начинать с салата. Большинство начинают трапезу с супа или

бульона, а также сэндвичей или хлеба. На мой взгляд, это совершенно неверно, поскольку именно сырая пища в начале трапезы стимулирует выделение пищеварительных соков, ведь сырые овощи более богаты натуральными стимуляторами. Это необходимо для правильного пищеварения. Поэтому я настаиваю на том, чтобы в начале каждого приема пищи вы съедали свежие овощи и после нескольких лет такого питания вы почувствуете, что ваш организм не воспринимает иного начала еды. В результате вы сможете увеличить свое потребление свежих овощей и фруктов до 60 % рациона.

Свежие овощи и фрукты — это пища, богатая жизненными силами, именно такая пища, которая приготовлена для нас природой, это живые продукты, аккумулировавшие солнечную энергию.

Я полагаю, что идеальная диета на 60 % состоит из сырых фруктов и овощей и на 20 % из белковой пищи. Этот белок может быть в виде мяса, рыбы, яиц, натурального сыра или в растительном виде, например в орехах и семенах. Пивные дрожжи и проросшая пшеница также могут быть важной частью белкового питания.

Последние 20 % рациона, в свою очередь, делятся на три части. Одна треть — это натуральный крахмал, получаемый из хлеба, риса, бобовых. Другая треть — это натуральные сахара, содержащиеся в сухофруктах, меде, соках. Последняя треть одной пятой рациона состоит из натуральных ненасыщенных жиров, таких, как подсолнечное, оливковое и соевое масло, или любые другие ненасыщенные масла.

Натуральный крахмал, сахара и масла — это высококонцентрированная пища, потому их следует потреблять в небольших количествах.

3 Чудо голодания

Я ВЕРЮ В КОРОТКИЕ ГОЛОДАНИЯ С ПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ И ПРАВИЛЬНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ МЕЖДУ НИМИ

Если вы никогда прежде не голодали, то начинайте с 1-го дня в неделю — по 24—36 часов, и я очень желаю вам быть непредвзятым в оценке этого удивительного работяги — голода. Такое голодание известно как абсолютное, проводимое только на дистиллированной воде. Может быть только одно исключение: если хотите, то вы можете на стакан дистиллированной воды добавить одну треть чайной ложки необработанного меда и одну чайную ложку лимонного сока. Это помогает растворить в организме ядовитые вещества и сохраняет вам силы. Кроме того, это делает воду более приятной для питья и помогает растворить слизь и токсины, которые выводятся через почки.

Почки играют самую важную роль при голодании. Вот почему так важно во время голодания пить обильное количество дистиллированной воды. Я уже говорил вам, что важно сохранять мочу после 24-часового голодания и закрытой в бутылках оставлять на несколько недель в прохладном месте. Вы увидите своими собственными глазами яды в виде слизи и кристаллов, которые были выведены почками из организма.

Я уже говорил, что во время голодания, пока из нашего организма не выделены все токсины, вы еще можете плохо себя чувствовать, но как только они будут все удалены почками, самочувствие начнет быстро улучшаться. Часто прибегая к голоданиям, вы сможете вывести из своего организма все те лекарства, что накопились в вас за все те годы, пока вы их принимали.

В конце 24-часового голодания первой принятой пищей должен быть салат из свежих овощей, в основном из сырой тертой моркови и капусты; как приправу можно использовать сок лимона или апель-

сина. Такое блюдо действует, как метла, на кишечник. После этого вы можете съесть вареные овощи, например, тушеные помидоры. Они не образуют кислот, если вы не добавите сахар и белый хлеб. Можете есть различную зелень: укроп, шпинат, петрушку.

ЗАПОМНИТЕ: вы никогда не должны прерывать голодания продуктами животного происхождения: мясом, сыром, маслом, рыбой. Ваша первая еда должна состоять из сырого салата и 5 % вареных овощей. После 24—36-часового голодания подождите 2 дня и не употребляйте никакой животной пищи.

КАК ПРОВОДИТЬ 3-ДНЕВНОЕ, 7- И 10-ДНЕВНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Голодая 3 дня и больше, вы должны находиться в хороших условиях. Вы должны иметь возможность отдыхать в любой момент, когда вам захочется. В это время вы можете почувствовать себя неважно, и вы должны иметь возможность сразу же лечь в постель и расслабиться в полном покое до тех пор, пока яды не будут выведены из организма. Вы не должны читать, слушать радио, смотреть телевизор или проводить время в какой-нибудь компании. Вы должны остаться в кровати в полном уединении. Этот период нездоровья тем скорее пройдет, чем скорее яды будут выведены из вашего организма через почки.

Итак, позвольте мне снова напомнить вам, что голодание от 3 дней и более должно проходить в хороших условиях.

Отдых в кровати очень важен, потому что все ваши жизненные силы в это время идут на выведение токсинов и очищение организма.

НЕ БЕСПОКОЙТЕСЬ О ДЕЙСТВИИ КИШЕЧНИКА ВО ВРЕМЯ ГОЛОДАНИЯ

Отсутствие действия кишечника является предметом беспокойства многих голодающих во время 3—10-дневного голодания. Позвольте мне особо подчеркнуть — не беспокойтесь об этом во время голода! Все сразу же установится после окончания голодания: итак, забудьте все о действии кишечника и думайте о прекрасном очищении, происходящем в вашем организме.

Я не верю в слабительные средства и клизмы в любое время... По-моему, это неестественное средство. Кишечник обладает своим собственным санитарным и антисептическим механизмом и остатки, находящиеся в кишечнике в начале голодания, будут нейтрализованы во время голодания. Когда голодание прекращается и вы начинаете есть определенное количество еды, влаги и жиров, ваш кишечник будет работать регулярнее, чем ранее.

* * *

Голодание — это накапливающий эффект. Только подумайте, какой физиологический отдых вы даете своим выделительным органам: отдыхает печень, желчный пузырь и все те органы вашего тела, которые вырабатывают гормоны. Физиологический отдых поджелудочной железы позволяет ей вырабатывать много инсулина, то же самое относится к желудку, который выделяет после голода много пищеварительного сока, так необходимого для переработки ежедневной пищи. Вы обнаружите также, что после голода у вас будет больше слюны во рту. Ваше дыхание будет чистым, а чем больше вы будете голодать, тем меньше запахов будет исходить от вас.

Некоторые люди говорят: «Ну хорошо, мистер Брэгг, несмотря на всю силу ваших убеждений, я чувствую себя совершенно здоровым, хотя ем все, что

мне хочется, пью кофе и все то, что хочу, ем так, как хочу». Когда мне говорят, как они сильны и как хорошо себя чувствуют, я думаю о том, что настанет день, когда в их организме и во всех их тканях накопится огромное количество ядов и они будут очень больны. Я видел много таких «здоровых» людей, рано ушедших из жизни.

Идеальная программа выделения

Из опыта моей собственной жизни, живя на диете, которая богата всеми необходимыми веществами, я придерживаюсь следующих привычек: сразу же после пробуждения я освобождаю кишечник. Я сопровождаю это несколькими круговыми движениями тела, которые дают мне полное очищение кишечника. Как я уже говорил вам, я не завтракаю, потому что уверен, что отсутствие завтрака способствует лучшему здоровью. Спустя несколько часов после пробуждения я съедаю что-нибудь из фруктов. Можно есть чернослив. А спустя час я завтракаю. Я взял себе за правило: всегда есть первым салат из сырых овощей и придерживаюсь этого правила в любое время года.

Большинство людей начинает свой день с тарелки супа, бутербродов или хлеба. Это неправильно, по моему мнению. Сырая пища в начале трапезы способствует выделению пищеварительных соков, что способствует правильному пищеварению.

Я не собираюсь проповедовать вам 100 %-е сыроедение, потому что я не думаю, что современный человек может жить так же, как жили его предки 5—6 тысяч лет назад. Но наилучшая диета та, которая состоит из 3/5 сырых фруктов и овощей. А белок можно получать в виде мяса, рыбы, яиц, натурального сыра и растительного масла. Натуральный крахмал, сахар и жиры — это высококонцентрированная пища, и поэтому она должна вводиться в организм в малых дозах.

ВЕГЕТАРИАНСТВО И ПОТРЕБЛЕНИЕ МЯСА

Свыше 50 лет, в течение которых я являюсь антуратом, спор *вегетарианство* или *потребление мяса* не прекращается. Обе стороны выдвигают научные доказательства правильности своей теории. Я не собираюсь убеждать вас принимать ту или иную сторону. Есть сотни книг, написанных по обоим предметам. В своей личной жизни я стараюсь как можно реже произносить слово «никогда», когда дело касается пищи. Следуя в течение многих лет программе голодания и диете из сырых фруктов и овощей, мой организм стал настолько проницательным, что сам подсказывает мне, что, сколько и когда есть. Иногда бывает, что в течение 4 или 5 лет я не ем ни рыбы, ни мяса, но потом мой организм сообщает, что мне необходимо съесть кусочек мяса или рыбы, и я съедаю их.

Я совершил 15 экспедиций в самые отдаленные малоразвитые страны и нашел там много здоровых и сильных людей, живущих на вегетарианской диете. Также я нашел много людей, которые отличались крепким здоровьем, употребляя животные продукты: рыбу, птицу, мясо.

Итак, вы видите, я пытаюсь быть объективным в вопросе «вегетарианство — потребление мяса».

* * *

Умеренное питание охраняет организм от всех неприятностей, делает его выносливым к жаре, холоду и любым нагрузкам.

Б. Франклин

ПИЩА, КОТОРУЮ СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ СВОЕЙ ДИЕТЫ

Рафинированный сахар или продукты, содержащие его в своем составе, такие, как джемы, желе,

консервы, мармелады, мороженое, щербеты, кексы, пирожные, жвачка, сладкие напитки, пироги, печенье, пудинги, подслащенные фруктовые соки или фрукты, консервированные в сиропе.

Острый томатный соус.

Горчицу, различные острые приправы.

Обдирный рис и перловую крупу.

Пищу, насыщенную жирами, жирные продукты. Переработанные или рафинированные масла (врагов вашего сердца).

Кофе, кофейные напитки, чай, спиртные напитки.

Табак.

Свежую свинину и продукты из нее.

Копченую рыбу всех сортов, копченое мясо.

ВАШ ЯЗЫК НИКОГДА НЕ ЛЖЕТ

Ваш язык — это волшебное зеркало. Ваш язык может показать вам, как много токсических веществ накоплено в ваших клетках и жизненно важных органах вашего тела. Язык — не только зеркало желудка, но также и внутренняя оградительная система (мембрана), если хотите.

В нашем организме имеется система, подобная каналу в 30 футов длиной. Через этот канал проходит вся пища, которую вы съедаете, и, естественно, что различная пища имеет и различное время прохождения по этому каналу. Большинство людей сейчас ест тяжелую рафинированную, богатую кислотами пищу. Они едят большое количество изделий из белой муки и сахара, пищу, насыщенную жирами.

Большинство этой так называемой цивилизованной диеты занимает слишком большой объем и требует для переработки очень много жидкости и смазки для того, чтобы пройти 30-футовый канал.

Я уверен, что один общий фактор имеет место при всех заболеваниях, и этот фактор — запор. Запор может быть началом очень многих серьезных

заболеваний. Сейчас нормальный человек уверен, что если он имеет стул один раз в день, обычно по утрам, то этого для него достаточно и он свободен от запоров. Однако опорожнения кишечника совершенно недостаточно для того, чтобы вся поступившая за день пища была выведена из организма. Человеческий организм в основном силен и может долгое время работать нормально даже при таком обильном количестве еды и таком неправильном, извращенном питании.

Очень трудно доказать таким людям, которые питаются неправильно, что, имея стул один раз в день, они имеют запор, и таким образом рано или поздно будут обладателями серьезных заболеваний.

Но имеется один безошибочный симптом — это нездоровый язык, который говорит людям, что их организм слишком переполнен ненужными отходами. Если такие люди поголодали 2—3 дня исключительно на дистиллированной воде, то их язык — чудесное магическое зеркало — сказал бы им совершенно определенно, какая ужасная масса ферментативных ядов скопилась в их внутреннем канале. Несколько дней голодания — и их язык будет обложен белым токсическим налетом. Это очень точный показатель количества ядов, слизи и других негодных веществ, скопившихся в клетках организма, которые теперь выделяются на внутренней поверхности желудка, кишечника и всех частей и органов тела.

По моему мнению, многие болезни в человеческом организме — есть результат запоров. Я уверен, что эти яды, всасываемые кишечником, отравляют все внутренние системы организма.

Покрывая налетом язык во время голодания, природа определенно показывает, что организм переполнен громадным количеством токсических ядов. Внутренние органы человека, такие, как печень, почки и другие, представляют как бы губку, впитывающую в себя огромное количество отходов организма.

Язык — это собирательный орган, который является отражающим зеркалом здоровья или нездоровья каждой отдельной части организма.

Итак, когда вы будете проводить свое 24—36-часовое голодание, понаблюдайте, насколько чище будет становиться ваш язык с каждым новым голоданием. Это откроет вам еще одно чудо голодания.

Итак, правильно понимайте поведение своего организма во время голодания и тщательно наблюдайте за собой.

ПЕРЕНЕСИ С УЛЫБКОЙ

«Я хотел бы голодать, потому что я верю, что голод принесет мне удивительные результаты, но я не могу голодать, если ощущаю ужасное чувство голода первые 3 дня». Этот вопрос обычно задавали мне много раз, когда я проводил лекции по голоданию по всему миру. У меня есть на это только один ответ: «Улыбайся и терпи!»

«Я попытался однажды голодать, но так ослабел и почувствовал себя плохо, что прекратил голодание» — это другой аргумент, который я часто слышу. Нигде в этой книге я не говорил, что голодать легко.

* * *

«Врач будущего не выпишет своему пациенту лекарств, но заинтересует его лечением, более подходящим для человека,— диетой, причиной всех заболеваний».

Томас А. Эдисон

ЖИВИТЕ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ, А ЕШЬТЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ!

Болезни пищеварительных органов — это бич цивилизованного человека.

Запор стоит на первом месте всех человеческих несчастий. Тонны таблеток, порошков и жидкостей приобретаются для того, чтобы помочь эвакуировать все отходы из человеческого организма. Цивилизо-

ванный человек впихивает в себя намного больше пищи, чем органы пищеварения и выделения могут переработать и вывести. Токсические яды поступают из слишком обильной пищи, которая представляет наибольшую опасность для одного из самых важных органов тела — печени. Очень мало людей имеют ясное представление о том, как важна печень в жизни человека.

Печень — это поистине величайшая химическая лаборатория со множеством функций. Она имеет цель не только вырабатывать для организма желчь, но и является громаднейшим очистителем его.

Печень и кишечник — это партнеры по очистительным процессам. Если один из них болен, то другой пытается взять на себя его функции, и, если это продолжается очень длительное время, то орган разрушается. Когда печень и пищеварительные органы разрушены — вы серьезно больны. Вот почему так часто обнаруживается наряду с запорами больная печень и очень часто общее недомогание.

Итак, совершенно ясно, что когда вы прекращаете еду, чтобы поднять жизненную силу организма для очистки своего внутреннего «дома», то в течение первых нескольких дней вы можете чувствовать себя очень плохо. Какое бы недомогание вы ни ощутили во время голодания, вы не должны обращать на него внимания, улыбайтесь и терпите!

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СЛИЗИ ВОЗМОЖНО ПРИ ПОМОЩИ РАЦИОНАЛЬНОГО ГОЛОДАНИЯ

Задумывались ли вы хотя бы на минуту, свободны ли вы от слизи? Задумывались ли вы о том, сколько раз в день вы пользовались носовым платком, сколько слизи содержится в ваших синусальных пазухах, которая должна выбрасываться через нос и горло? Думали ли вы о вашем носе и о том, сколько слизи скопилось в вашей носовой и горловой полостях? Каждый человек имеет очистительные системы, за-

битые слизью в большей или меньшей степени. Такая токсическая слизь — результат скопления выделений, результат потребления неправильной пищи. Эта слизь начинает скапливаться с самого рождения. Она образуется не только в носовой полости, горле и легких, но ее можно найти на всем протяжении пищеварительного тракта. Ее можно найти в ушах в виде пробок.

Таким образом, внутренняя очистительная система медленно, но неуклонно засоряется, проявляя при этом те же симптомы, что и пищеварительный тракт. Это и есть причина всех наших заболеваний. Скапливаясь в большом количестве, слизь образует плотные образования.

ДИЕТА НАШЕГО ЦИВИЛИЗОВАННОГО МИРА ОБРАЗУЕТ СЛИЗЬ

Диета современного человека — это слизеобразующая диета. Жирная пища является преобладающей в питании современного человека, а любая жирная пища является слизеобразующей. Очень употребительны в пищу яйца, хотя они содержат большое количество насыщенных жиров, известных как холестерин. Наша диета содержит большое количество мяса, большинство из которого поджаривается на тяжелом жире. Современная диета является в большой степени слизеобразующей.

СЛИЗЬ В МОЧЕ ВО ВРЕМЯ ГОЛОДАНИЯ

Пробы мочи — наиболее верный показатель количества слизи, накопившейся в кровяном русле человека. По моему мнению, 24-часовое голодание еженедельно поможет вам очистить свой организм от большого количества слизи. Голодание делает огромное дело по очищению от слизи всего организма.

ГОЛОДАНИЕ ПОМОГАЕТ СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

Из авторитетных источников известно, что 65—70% мужчин, женщин страдают от излишнего веса. Излишний вес может стать величайшим препятствием здоровья и долголетия. Люди с излишним весом более предрасположены к хроническим и даже к смертельным заболеваниям. Полный человек не может чувствовать себя хорошо. Во-первых, потому, что ему постоянно приходится носить на себе слишком большой груз тела. Предположим, что какой-то человек весит на 25 фунтов больше нормы. А теперь попросим человека с нормальным весом протаскать 15 фунтов целый день — через короткое время он обессилит. Человек с лишним весом действительно носит на себе громадный груз, равный тому весу, который является для него лишним.

Полные люди не стремятся к физической деятельности. Большинство из них сразу же находит свободный стул и садится на него, с трудом заставляя себя делать необходимые ему дела. У людей с излишним весом дыхание затруднено, потому что излишек жира и мяса затрудняет работу органов дыхания.

ЛИШНИЙ ВЕС — ЭТО ОГРОМНАЯ НОША

На каждый кубический дюйм[1] лишнего веса организм должен иметь 700 миль (невероятно, но это так!) альвеол для питания и поддержания в хорошем состоянии этого излишнего жира. Вы можете ясно видеть, почему излишний вес ложится огромным грузом на дыхательный аппарат и нормальную деятельность сердца. Пульс и кровяное давление вынуждены подняться до опасных размеров. В настоящее время количество людей с повышенным весом

[1] Дюйм — единица длины, равная 2,54 см.

постоянно растет. Во-первых, это потому, что в нашей стране мы имеем совершенно ненормальное питание, и средний американец поглощает слишком большое количество пищи, чтобы насытиться. Еда — это один из очень популярных видов спорта в Америке. Семья собирается за столом для того, чтобы наполнить себя как можно большим количеством блюд. И, кроме того, люди употребляют слишком большое количество жирной пищи.

Мы живем в век машин. Мы загружаем в себя слишком большое количество пищи и не разгружаем себя упражнениями и физической деятельностью. Автомобиль вытеснил ходьбу. Мы нация седоков. Сидячий образ жизни приводит к увеличению количества полных людей.

ДИЕТА, ПРИВОДЯЩАЯ АМЕРИКАНЦЕВ К ПОТЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

Полные люди постоянно на диетах. Это прежде всего диета, насыщенная белками, низкокарбогидратная, диета для летчиков: диета, состоящая из отбивных котлет и ананасов, диета, состоящая из яйца и томата.

Журнал за журналом, газета за газетой — все подают новые сенсационные, приводящие к разрушению здоровья, диеты. Имеются также жидкостные диеты, причем по 800 калорий в день, диета, состоящая из сливочных сырков, диета из обезжиренного молока и т. д., они появляются одна за другой, как из рога изобилия. По-моему, только голодание является естественным и научно обоснованным путем для поддержания человека в нормальном весе.

Позволительно мне дать вам некоторые объяснения, почему я считаю, что голод — это наилучший путь для сбивания веса. После 1, 2 или 3 дней голодания вы не чувствуете больше голода, а начиная с третьего дня вас не тянет больше к пище. Если хотите, люди, сидящие на специальных диетах, страдают и ощущают чувство голода гораздо дольше. Их

начинают мучить страхи, что это продолжается слишком долго. Но после 2—3 дней голодания все голодающие начинают ощущать постепенное исчезновение аппетита, желудок сжимается и голодать становится приятно. Вы начинаете легче дышать, появляется необыкновенная свобода движений и совершенно пропадает чувство голода.

ГОЛОДАНИЕ НАГРАЖДАЕТ ВАС НЕИСТОЩИМОЙ ЭНЕРГИЕЙ

Итак, если вас беспокоит проблема веса, пользуйтесь программой голодания, данной в этой книге. Вы можете начать с еженедельных 24-часовых голоданий. Я часто лечил людей с повышенным весом по своей программе и назначал им от одного до трех 24-часовых голоданий в неделю. Иными словами, они ели один день и голодали следующий день. Если человек наедал себе лишний вес за те дни, пока ел, то 36-часовое голодание в неделю быстро заставляло его терять вес. Голодание с целью потери веса дает великолепные результаты: ваш организм быстро вернет сам себя к молодости и стройности.

Конечно, все люди разные. Некоторые теряли за один день от 1 до 2 фунтов,[1] в то время как некоторые даже по 5 фунтов. Результат похудания во время голодания зависит от того, где этот жир отложен. Если он сконцентрирован на животе, бедрах, то он сгоняется быстро.

Много я видел людей, сидящих на низкокалорийной диете, чувствовавших себя плохо, быстро утомлявшихся и плохо выглядевших внешне, с глазами, потерявшими блеск, и когда они начинали голодать — их словно подменяли. Как только жир начинает спадать, тело уменьшается, освобождаясь от большого груза и сразу же сердце, пульс и кровяное давление нормализуются.

У меня многолетняя практика лечения голоданием знаменитых кино- и телезвезд Голливуда. Но вы

[1] Фунт равен 400 граммам.

сами понимаете, что звезда должна быть всегда тонкой и изящной. Объем талии — это показатель вашей жизни и вашего возраста! Я припоминаю, как несколько лет назад одна знаменитая киноактриса так располнела, что ее отказывались снимать в кино, несмотря на талант. Через некоторое время она потеряла контракт, хотя и была она хорошей актрисой, но публика безжалостна к своим любимцам. Эта женщина впала в депрессию и ей пришлось обратиться к психиатру. Психиатр направил актрису ко мне, как к физиотерапевту. Когда она пришла ко мне, я объяснил ей, что потребуется время, чтобы сбросить ее вес и снова стать тонкой и изящной. У нее было 50 фунтов лишнего веса. Сначала я посадил ее на хорошую диету с фруктами на завтрак, с сырыми салатами, с отварными овощами на ленч, такими, как бобовые, сельдерей, шпинат, отварные томаты. Я исключил любой хлеб, рис и картофель из ее диеты. На вечер она получала кусочек вареной рыбы или круто сваренное яйцо. Естественно, что все десерты были исключены.

Далее — 24-часовое голодание в неделю — первые две недели. На третьей неделе я дал ей 3-дневное голодание. На пятую неделю она проголодала полных 7 дней. Это перемеживание еды и голода сделало с ней чудо. Ее заплывшая фигура изменилась, в глазах появился блеск и чистота, кожа и мускульный тонус имели вид, как у молодой девушки. Продюсеры и директора были поражены происшедшей с ней переменой.

Благодаря такому курсу голода и воздержанной диеты вес ее теперь был нормальный — около 110 фунтов. Она продолжает жить на такой диете и проводит 36-часовое голодание в неделю, а также 7-дневные голодания 4 раза в год с 3-месячным интервалом.

Если кто-нибудь захочет вернуть себе молодость, красоту и стройность тела — голодание это магическое средство.

НО ПОМНИТЕ: ГОЛОДАНИЕ — ЭТО ВЫЗОВ

Наша привычка к постоянному принятию пищи привела к тому, что любое голодание мы принимаем, как голод. Но это — не голод. Голодание — один из самых старых человеческих методов лечения, но повторяю снова: разум должен контролировать тело, «плоть глупа!»

Вы должны всегда придерживаться разума и логики, чтобы не пропустить момента, когда надо вернуться к питанию. Если вы решительный человек и верите в закон компенсации, вы сделаете голодание важной частью вашей жизни. Не позволяйте излишнему весу сделать вас больным, старым и слабым человеком. Боритесь против полноты, будьте хозяином своего тела, говорите сами себе, что вы не позволите взять власть над собой слабому, больному телу. Разработайте для себя программу, но не пытайтесь согнать полноту за одну неделю — это займет у вас немало времени, чтобы снова вернуться к своему нормальному весу. Голодание и воздержанность, правильная и здоровая диета сделают вас тонким и вернут вам хорошее самочувствие.

Нелегко сбросить вес, но я и говорил вам, что голодание — это нелегкое дело. Только при наличии положительной настроенности и правильных действий вы достигнете необходимых результатов.

Начните сегодня, если хотите сбросить эти опасные, лишние фунты.

КАК НАБРАТЬ ВЕС ПРИ ПОМОЩИ ГОЛОДАНИЯ

Многие худые люди часто обращаются ко мне за помощью, прося дать им специальную диету, чтобы поправиться. Большинство из них постоянно простужаются и даже в самые теплые летние дни вынуждены тепло одеваться. Они просят дать им диету, которая подняла бы их вес.

Когда я говорю им, что нет специальной поднимающей вес диеты, но есть программа, могущая повысить вес, которая включает в себя голодание, они соглашаются с программой, но только не с голоданием. Обычно они говорят: «Не делайте меня еще худее, чем я есть, я и так кожа да кости, а если вы еще лишите меня пищи, то я вообще буду как пугало». И тогда я должен объяснить, что они худы только потому, что они не сбалансировали свое питание. Я говорю им, что пища и питание — это далеко не синонимы, и что я могу составить диету, богатую жирами, углеводами и сахаром, могу добавить галлоны молока, сливок и других жирных продуктов, но все это нисколько не поможет им набрать вес, организм еще более похудеет, несмотря на такое питание.

Вес людей зависит не от количества съеденной пищи, а только лишь от того, как она усваивается и выделяется ими. Когда органы усвоения и выделения работают плохо, можете есть сколько угодно жирной пищи, но это не принесет вам желаемого прибавления в весе. Падение веса есть результат ослабления общего здоровья человека.

Совершенно бесполезно вводить большое количество пищи в организм, когда усвоение и выделение ее находится на низком уровне. Секрет повышения веса состоит в том, чтобы сделать детоксическую систему более работоспособной путем голодания. Таким образом, человек с пониженным весом восстановит систему усвоения и выделения организма.

В чем человек с пониженным весом нуждается чрезвычайно, так же, как в том, в чем и человек с повышенным весом — в голоде, который дает организму физиологический отдых. Как и в случае с повышенным весом, при пониженном весе система усвоения и выделения организма оказывается слишком перегруженной. Это чрезвычайно трудно объяснить людям истощенным и с пониженным весом. Они нетерпеливы и хотят поднять свой вес немедленно по диете. Но, во-первых, такие люди должны ясно понимать, что период физиологического отдыха, явля-

ющийся результатом голодания, повлечет за собой лучшую работу органов пищеварения и усвоения. Организм обладает чрезвычайно мощными силами, когда он не перегружен излишним количеством пищи. Имея за плечами более чем 50-летний опыт лечения голоданием худых людей, я добивался значительных успехов на худых и истощенных людях, тех, которые следовали моей программе и естественному образу жизни.

У меня есть сестра, которая родилась очень слабым ребенком. Всю жизнь моя сестра Луиза носила кличку «худышка», и когда она была ребенком, моя мать старалась дать ей как можно больше молока, сливок, большое количество свинины, картофеля, риса и всего, что, по общему мнению, может поднять вес. Но чем больше моя сестра принимала этих питательных продуктов, тем худее, слабее и бледнее она становилась.

Позднее, когда я вернулся в Вирджинию, где жила моя сестра, она была уже взрослым человеком, но не замужем. Она преподавала в высшей школе и была тонкой, истощенной и очень плохо выглядевшей. После тяжелого дня, проведенного в классах, она приходила домой и валилась на постель в полном изнурении.

Я приехал в Вирджинию, рассказал ей о своей программе и предложил помочь ей. Она нашла величайшим чудом, что случилось с моим организмом в результате естественного образа жизни и согласилась со всем тем, что я ей говорил. Я объяснил ей, что частью программы является проведение серии голоданий, которые дадут ее организму физиологический отдых и позволят пищеварительным и усваивающим органам обновиться. Это и есть система детоксикации. И я объяснил ей, что голод поможет увеличить количество кислоты в ее желудке так, что он сможет усваивать большее количество белков. И не только усвоение белков станет лучше, но и все пищеварительные органы обновятся и улучшат свою работу. Процесс метаболизма (сумма процессов, принимающих участие в создании протоплазмы и ее

разрушении — деструкции — и составляющей жизнь; химические изменения в клетках в результате которых получается энергия жизненных процессов и деятельности и новые материалы, замещающие отмершие) будет протекать более оживленно после проведения программы голодания.

В результате накопленного многолетними наблюдениями опыта, я сделал вывод, что когда в результате голодания метаболизм оживляется — это приводит к увеличению удельного веса в тканях, построенных после голодания.

Голодание помогает организму усвоить белки, жиры, углеводы, сахар, минералы, витамины и все те вещества, которые необходимы организму для эффективной работы.

Я начал для Луизы с полного 7-дневного голодания на дистиллированной воде. Она была совершенно уверена в том, что природа принесет ей очищение организма. Она потеряла в весе в эти первые 7 дней голодания, но после того, как голод был прерван, у нее развился здоровый аппетит. Какие удивительные результаты принес ей этот недельный физиологический отдых! Она говорила, что никогда в жизни так не радовалась пище, как в то время, когда она начала свою новую диету вместо так надоевших ей жирных продуктов и каш. Ее диета состояла теперь на 50 % из свежих сырых овощей и фруктов. Кроме сырых овощей и фруктов я давал ей отварные овощи, семечки подсолнуха, орехи и растительные масла.

Через три недели после голодания я назначил ей другой курс — состоящий из 10-дневного голодания. И это 10-дневное голодание было началом ее новой жизни, потому что ее организм был в таком прекрасном состоянии, что она начала поправляться. Моя исхудавшая, истощенная сестра превратилась в прелестную женщину с округлыми линиями, и каждая часть ее тела, казалось, была создана заново. Ее волосы начали блестеть, на щеках появился румянец. Наши родители, друзья и соседи были потрясены этим превращением Луизы. В следующем

году она вышла замуж за хорошего человека. Они живут очень хорошо и имеют детей. Моя сестра продолжает сохранять обаяние и красоту в течение вот уже многих лет.

Кроме голодания я рекомендовал моей сестре программу упражнений. Она начала с коротких прогулок пешком, затем ее прогулки становились более продолжительными. Я уговорил ее использовать на полную мощность свежий воздух, солнечные ванны и ежедневно делать по 20 минут глубокое дыхание. То, что провел с моей тощей сестрой, я провел также на сотнях худых людей. Голодание приносит изумительнейшие результаты как при повышенном весе, так и при пониженном. Оба типа людей нуждаются в одной и той же программе естественного образа жизни, перемежающегося с голодом. Голодание — это магический ключ к тому, чтобы восстановить собственное здоровье, и в конце концов привести его к лучшему состоянию. Голодание — это величайший очиститель, так как только в очищенном организме мы можем наблюдать нормальное функционирование всех систем.

Конечно, все люди — разные, и все получают хорошие результаты, кто быстрее, кто медленнее. Но если вы по-настоящему следуете программе естественного образа жизни, важнейшей частью которого является голодание, природа никогда не даст вам погибнуть.

* * *

Всякий излишек противен природе.

Гиппократ

ГОЛОДАНИЕ НЕ ДАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ПРЕЖДЕВРЕМЕННО СТАРЕТЬ

Ваше зеркало никогда не лжет. А теперь подойдите к своему зеркалу и посмотрите на себя. Довольны ли вы тем, что вы видите? Не выглядите ли

вы старым и изможденным? Не обвисло ли ваше лицо? Не снижен ли тонус вашей кожи и мускулов? Не изборождено ли морщинами ваше лицо? Не выглядит ли старчески ваша шея? Не потускнели ли ваши глаза? Не слишком ли бледен цвет вашего лица?

Никто не сможет ответить на эти вопросы более объективно, чем вы. Вы — единственный человек, который может судить об этом правильно.

Позвольте пойти дальше, чем внешний вид. Как вы себя чувствуете? Наполнены ли вы энергией и жизнелюбием или вы страдаете от боли или недомоганий? Что вы скажете о подвижности ваших суставов? Не чувствуете ли вы себя свежим и жизнерадостным или проснулись усталым? Как ваш аппетит? Доставляет ли каждый глоток пищи наслаждение? Или после каждой трапезы вы ощущаете боли? А что вы скажете о вашей системе выделения? В порядке ли она или нет? Угнетены ли вы или бодры?

Я абсолютно уверен, что вы хотите видеть себя молодым, хотите чувствовать себя молодым. Позвольте мне сказать вам, что голодание может сделать для вас. Это чудо природы может помочь вам предотвратить преждевременную старость. С этой минуты вы можете по-новому смотреть на свою жизнь.

Величайшими учеными мира было доказано, что голодание — это магический ключ, открывающий двери к вечной молодости. В течение многих лет ученые проводили опыты на морских свинках, белых крысах и открыли замечательные научные факты. Они заставили голодать этих лабораторных животных, а в периоды между голоданиями кормили их научно-сбалансированной естественной пищей. Самое большое чудо заключалось в том, что эти животные молодели! Это может показаться слишком уж преувеличенным, но эти ученые преследовали только одну цель — сбор фактов, а факты сказали правду! Все эти открытия были опубликованы.

Голодание дает не только обратный ход времени,

но и производит чудесные изменения во всем человеческом организме. Имея многолетний опыт голодания за плечами, я видел преждевременно состарившихся людей и с удовольствием смотрел на возвращение их к жизни и молодости при помощи голодания.

* * *

Сильное тело делает сильным разум.

Томас Джефферсон

ГОЛОДАНИЕ СОХРАНЯЕТ ВАШИ АРТЕРИИ МОЛОДЫМИ

Каждую секунду кто-нибудь умирает от сердечного приступа. Каждая вторая смерть — это результат сердечного заболевания. Сердечные болезни по праву называются бичом западной цивилизации. Национальная служба здоровья сообщала в 1965 году, что почти 978 260 смертей в этом году были результатом сердечных или артериальных заболеваний.

Этот враг человечества поражает не только старых людей, но также и молодых. Чтобы доказать справедливость этого положения, в армейских госпиталях было проведено вскрытие 300 трупов, погибших во время войны с Кореей. Вскрытие показало, что 77 % этих молодых людей в возрасте от 18 до 25 лет было поражено изношенностью и дегенерацией артерий, в том числе и артерий сердца.

Заболевание сердца не развивается быстро, требуется длительное время для того, чтобы привести артерии в изношенное состояние, и требуется много приводящих к этому фактов — таких, как табак, алкоголь, чрезмерное насыщение пищи жирами. Другими способствующими факторами этих заболеваний является недостаток физических упражнений.

Бывает и так, что человек, имеющий артерии уже

наполовину пораженными, совершенно не ощущает этого. Даже лучшие доктора, применив современные методы лечения и исследования, не могут обнаружить ничего опасного в состоянии здоровья. Вещества, закупоривающие артерии, это холестерин, жиры и фиброидные ткани. Так как эта закупорка происходит постоянно, то внутренние стенки артерий становятся такими узкими, что кровь не может протекать через них в том количестве, чтобы достаточно было для питания сердечной мышцы.

Коронарные явления имеют место тогда, когда просвет уже значительно заужен. Вы должны быть постоянно бдительными для того, чтобы сохранить свои артерии чистыми от тех веществ, которые впоследствии могут вызвать сердечный приступ. Сердечные приступы — это еще полбеды, самой большой бедой являются тонкие известковые тромбы.

У человека, который питается обычной для нашего времени диетой, закупорка развивается исподволь и только когда кровь уже совершенно не может проходить по большим артериям, происходит катастрофа.

Большинство людей находится в блаженном неведении о состоянии своих артерий до тех пор, пока они не дадут о себе знать подобным образом. До тех пор, пока не появляются приступы болей, люди продолжают есть свою обычную пищу и жить плохими привычками, что и приводит к дегенерации артерий.

ВАШ ВОЗРАСТ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ СОСТОЯНИЕМ ВАШИХ АРТЕРИЙ

Помните, что сосудистая закупорка может начаться еще в раннем возрасте и медленно развиваться даже до 55 лет, т. е. до того самого возраста, когда и наблюдается большинство случаев сердечных заболеваний.

Я хочу, чтобы вы поняли, что я вовсе не считаю, что голод — это лечение сердечных заболеваний. Го-

лод, это предупреждение заболевания, голод — это внутренний очиститель: голод — это мера, которой мы можем помочь нашим сосудам сохранить их чистыми, что позволит крови свободно течь в сердце и через всю внутреннюю артериальную сосудистую систему.

Циркуляция крови в нашем организме должна быть ритмичной и устойчивой. В настоящее время можно найти мужчин и женщин, которые в свои 70—80 и в 90 лет обладают совершенно чистыми, эластичными и подвижными артериями. Несмотря на свой возраст, они молоды, потому что их сосуды не дегенерированы. Такие счастливые люди есть по всему миру.

Здоровье — это правильное и гармоничное функционирование всего организма, и это состояние гармонии сохраняется до тех пор, пока сосуды правильно и эффективно выполняют свою работу.

Когда мы голодаем 24 или 36 часов, или от 3 до 10 дней, вся наша жизненная сила организма используется для внутреннего очищения, а это означает также и очищение сосудов.

Вот почему очень часто, после 10-дневного голодания появляется чувство свободы во всем теле, ум становится острее и более восприимчивым, память усиливается; появляется огромное желание к физической деятельности. И все это результат легкости, охватившей тело. Я знаю, что голодание помогает сохранить сосуды эластичными и молодыми.

Я считаю, что мы можем продлить годы нашему сердцу путем систематического голодания вместе с программой естественного питания, которая выводит все вещества, образующие бляшки в артериях.

Когда вы день за днем питаетесь жирным мясом, вы попросту накапливаете яды в своем организме, и расплата приходит.

Организму требуется очень малое количество жира ежедневно, а мы являемся величайшими потребителями жирного в мире и возглавляем список сердечно-сосудистых заболеваний.

Потребление пищи — это наука, которая означает нечто большее, чем развлечение на досуге.

Вопрос питания — это вопрос очень серьезный, если вы хотите сохранить ваши артерии чистыми и эластичными.

Перед тем как вы начинаете следовать программе этой книги, проконсультируйтесь у хорошего специалиста по сердечным заболеваниям, и пусть он сообщит вам о состоянии ваших сосудов и сердца. Проверьте кровяное давление, пульс и затем придерживайтесь этой системы в течение года. Затем снова сходите к своему доктору и попросите его осмотреть вас.

Я уверен, что ваш врач скажет вам, что вы сделали чудо со своим организмом за один короткий год.

Снова позвольте вам напомнить, что ваше состояние — прямой показатель состояния ваших сосудов. Не дни рождения, а ваши сосуды скажут вам о вашем возрасте.

ДОКТОР — СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Человек может поправить свое здоровье, увеличить свою жизненность замечательными солнечными лучами.

Слабыми, безжизненными людьми выглядят все те, которые ощущают солнечное голодание. По моему мнению, многие люди больны лишь оттого, что слишком редко бывают на солнечном свете.

Солнечные лучи — это мощное бактерицидное средство. Но эти жизненные натуральные лекарства должны вводиться в организм сначала в очень малых дозах. Совершенно необходимо придерживаться постепенности.

Все эти годы я постоянно следил за тем, чтобы мое тело постоянно получало солнечные лучи. Я восстановил свое здоровье при помощи исцелителя солнечного света — он спас мне жизнь, и вот почему Солнце для меня культ, которому я преклоняюсь.

Вот почему я имею дом в Калифорнии — в самом солнечном штате страны (исключая Лос-Анджелес,

где частые туманы закрывают солнечный свет). У меня есть маленькое убежище — хижина высоко в горах Санта-Моника, так что я пользуюсь еще и привилегией горных солнечных лучей, у меня есть современный дом в пустыне Калифорнии, где солнце светит 354 дня в году, я страстный поклонник купания и провожу многие часы зимой и летом на больших пляжах мира — Гавайя, Флорида, в Каннах во Франции, на солнечных островах Эгейского моря и Капри.

ДОКТОР — СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Если человек не получает достаточного количества свежего воздуха или дышит поверхностно и количество поступающего кислорода не равно количеству выведенной из организма углекислоты, происходит отравление его организма. Это может быть причиной очень многих физических заболеваний, потому что невыведенная углекислота может сконцентрироваться в различных частях организма и стать причиной физических страданий.

Итак, вы теперь видите, что не только важен факт вдыхания свежего воздуха, но и то, что это вдыхание должно быть глубоким. Кислород не только очиститель нашего организма, но и также один из великих поставщиков энергии. Чем глубже мы дышим, тем больше у нас шансов продолжить нашу жизнь на земле. Более 50 лет я занимался тщательным изучением людей, долго живущих на Земле, и я обнаружил у них один общий фактор — все они были людьми, дышащими глубоко. Я обнаружил, что чем глубже человек дышит, тем меньше дыханий он производит в минуту и тем длиннее его жизнь. Часто дышащие люди обычно мало живут.

Это находит свое подтверждение и в животном мире: кролики, морские свинки и все другие виды грызунов относятся к частодышащим — они являются маложивущими существами на Земле.

Вот уже в течение многих лет я ввел в практику

при пробуждении производить сильные, медленные, глубокие дыхания. И в свое рабочее время я периодически произвожу сильные, полные, глубокие дыхания.

ПРАКТИКА ГЛУБОКОГО МЕДЛЕННОГО ДЫХАНИЯ ИНДИЙСКИХ СВЯТЫХ (ЙОГОВ)

В путешествиях по Индии я встречал в уединенных местах людей, которые посвятили свою жизнь строительству сильного физически тела. Ежедневно они отводили много часов для практики ритмичного, медленного, глубокого дыхания. Эти йоги были невероятно развиты физически, так как глубокое дыхание и свежий воздух сохранили их кожу неподвластной времени.

Когда я спросил одного йога, как он сумел сохранить такую физическую и умственную силу, он ответил мне: «У меня большая практика глубокого дыхания, и я ежедневно регулярно провожу все необходимые дыхательные упражнения». Мы живем сегодня в мире отравленного воздуха, и тем более важно культивировать в себе привычку глубокого дыхания. Когда я вижу людей, ведущих сидячий образ жизни, не придерживающихся правил физических упражнений, я знаю, что они сознательно укорачивают свою жизнь.

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ, ПРОГУЛКИ ПЕШКОМ — СЕКРЕТ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Если большая часть вашей жизни связана с сидением, вы должны компенсировать все прогулками на свежем воздухе и физическими упражнениями.

Вы обнаружите, что разрешите все свои пробле-

мы, проводя 2—3-мильные прогулки пешком. Я уверен, что после вечерней трапезы каждый должен совершить 2-мильную прогулку пешком.

Мы не можем вывести всю углекислоту из своих органов и поэтому наполнены болями, страданиями и преждевременно стареем. И все потому, что слишком ленивы и слишком индифферентны. Вот почему так важно голодание, так как во время голодания вы очищаетесь от концентрированной скопившейся углекислоты, которая не дает организму глубоко дышать.

Итак, вы голодаете. Если у вас достаточно энергии, пойдите на пешую прогулку, пусть даже небольшую. Во время прогулок вы должны постоянно помнить о медленном и глубоком дыхании.

ДОКТОР — ЧИСТАЯ ВОДА

Плавание — это одно из лучших упражнений, какие только можно иметь, оно не перенапрягает человеческий организм и сердце, пользуйтесь им, насколько вы только можете.

Вода используется для лечения многих заболеваний с самых древних времен. И во все времена путешествий по свету я видел много различных видов водолечений. Отец медицины Гиппократ пользовался полной системой водолечения. Его основной метод базировался на смене холодной и горячей воды с последующим растиранием тела, что приводило к увеличению циркуляции крови. Не можем спорить с этими философами и сегодня. Чередование холодной и горячей ванн с последующим растиранием тела — это один из лучших методов повысить циркуляцию крови в организме, известных человечеству.

ВАШ ОРГАНИЗМ НУЖДАЕТСЯ В ЕСТЕСТВЕННОМ ПИТАНИИ

Мы можем начать с любого места в организме, но, пожалуй, логичнее всего начать со скелета, который является основой, на которой расположены все другие ткани. Наши кости — это самые большие потребители минералов кальция и фосфора. Считают, что как только скелет сформирован — питание костей прекращается. Это далеко не верно. Даже во вполне сформированном организме минералы постоянно поступают в кости. Это означает, что кости живут и потребляют. Кости состоят из живых костных клеток, которые требуют для своего строительства не только минералов, но и других питательных веществ.

Такая потребность этих клеток значительно возрастает, когда имеет место перелом кости. Когда кость переломана, питание ее клеток является чрезвычайно важным фактором для быстрейшего срастания ее.

Клетки кожи, включая и клетки волос, постоянно нуждаются в притоке питания. Это станет более ясным для вас, если вы вспомните, что кожа постоянно обновляется, волосы постоянно растут, день за днем, год за годом. Тем, кто имеет в доме кошек или собак, хорошо известно, что шкура животных является важным показателем хорошего здоровья и их состояния. Если кожа и мех получают хорошее питание, то это является показателем состояния и других клеток организма. При нарушении питания кожа или мех становятся нездоровыми и взъерошенными на вид.

Различные виды витаминной недостаточности у человека приводят к тому, что внешний вид его кожных покровов становится нездоровым. Таким образом, неправильное питание тканей организма часто является показателем плохого внешнего вида.

В кишечном тракте находится много непроизвольных «гладких» мускулов, которые, будучи стимулируемыми, вызывают сокращение желудка и кишеч-

ника. Они производят волнообразные движения, продвигая переваренную пищу и пищевые отходы в толстый кишечник и способствуя их выделению.

Все эти гладкие мускулы построены из живых клеток, которые требуют очень хорошего питания, если вы хотите, чтобы все эти процессы проходили нормально. Чтобы предотвратить инертность кишечного канала, часто используются различные возбуждающие вещества, например, слабительные. Эти стимуляторы «двигают» мускульные клетки иногда беспощадно, в то время как они нуждаются лишь в эффективном питании в сочетании с хорошим естественным образом жизни.

Центр циркуляционной системы — сердце — очень деятельно, и вопрос его питания является чрезвычайно важным. Оно проталкивает кровь по всему телу и, кроме того, является мощным мускулом, для работы которого требуется огромное количество энергии, и поэтому клетки сердечной мышцы нуждаются в высококачественной естественной диете.

Имеются специальные органы, которые требуют для себя специального и особого питания: это гормоны — продукты желез внутренней секреции — гормон щитовидной железы, адреналин, гормоны половых желез, инсулин, продукты клеток поджелудочной железы, щитовидной и т. д., которые также в свою очередь состоят из жизненных клеток, нуждаются в правильном и постоянном питании. Добавлю, что все эти клетки нуждаются в сырых продуктах для построения сильных гормонов.

Одним из этих гормонов, представляющим наибольший интерес, является тот, который продуцирует тироксинальный гормон. Для работы гормонов абсолютно необходим **ЙОД.**

В некоторых частях мира, таких, как северо-западное побережье Тихого океана и в Швейцарии, в почве и в растительности очень низкий уровень йода, в результате клетки щитовидной железы животных и людей испытывают постоянную нехватку йода. Щитовидные железы увеличиваются и они заболевают эпидемическим зобом. Железы просто не

могут правильно функционировать из-за отсутствия питания с достаточным количеством йода. Когда люди начинают употреблять морскую растительность — морскую капусту, ирландский мох и т. д., или есть рыбу, увеличенная щитовидная железа уменьшается до нормальных размеров и заболевание исчезает.

ДЕЙСТВИЕ ПИЩИ НА МОЗГ

Наше мышление находится в прямой связи от того, что мы едим. Мозг оказывает влияние на процесс мышления. Мозг является величайшим рефлекторным центром, от которого отходят все нервы, контролирующие движения и ощущения, а так как мозг зависит от питающего его кровью кислорода, то вполне естественно, что на него оказывает влияние то, что мы едим: от того, что мы едим, зависит качество крови, которую мы имеем.

Мозг, питаемый кровью, насыщенной различными токсичными кислотами, вероятно, не сможет качественно проводить свою ответственнейшую работу.

Чтобы иметь кристально чистый, живой, подвижный ум, вы должны поддерживать кровь в самом лучшем состоянии, а для этого необходима диета, которая доставила бы каждой клетке мозга естественные питательные вещества.

Это может быть достигнуто регулярными курсами голодания, что помогает очищать кровь от токсических ядов, а также и диетой, способной доставить все необходимые питательные вещества мозгу.

Во время голодания, когда тело приближается к чистому состоянию, мозг находится на таком высоком уровне, что все процессы становятся очень активными, и человек не может достигнуть оккультной ясности. Некоторые из величайших духовных руководителей достигали озарения во время голодания, а высокая степень умственной эффективности длится еще долгое время после голодания.

В связи с тем что голодание очищает системы

от многих токсических отходов, мозг питается тоже более очищенной кровью, и умственные способности человека поднимаются на большую высоту.

Эпикур, Сократ, Платон и многие другие, понимая великое значение пищи и ее взаимосвязь с умом, сделали ее основанием для своих философских учений и на себе проводили в жизнь эти учения.

Как только тело очищается от токсинов и кислотных остатков, мышление его сразу же переходит на более высокий план.

Никогда не поздно начать жить по программе здорового питания. С той самой минуты, когда вы начинаете естественное питание, ваше тело, разум и дух начинают совершенствоваться!

В 11 коротких месяцев вы можете построить здоровье, при помощи голодания вывести из организма мертвые клетки и, используя натуральное питание, построить новые — юные и жизнедеятельные. В этом великий секрет жизни.

* * *

«Используйте свои ноги так, как их предназначила для этого природа, представьте им всевозможную свободу, ходите босым при каждом удобном случае».

* * *

«Они больны лишь потому, что слишком излишествуют и не знают недостатка ни в чем».

Шекспир

ДОКТОР — ГОЛОДАНИЕ

Голодание — один из старейших методов терапии. Этот метод является универсальным методом, используемым дикими животными всего мира. Изучая древние труды по здоровью, мы найдем, что голодание возглавляет список способов природы, исцеляющих слабость и болезни. Имеется много не-

правильных взглядов на голодание, которые должны быть рассеяны и прежде свего нужно совершенно ясно и определенно сознавать, что голодание не является способом лечения какой-нибудь болезни или недуга.

Цель голодания — привести организм к полному самовыздоровлению, самоперестройке, самообновлению всех функций.

Голодание дает организму физиологический отдых и способствует 100 %-й отдаче себя процессам оздоровления. Мы, посвятившие жизнь изучению величайшей науки голодания и проведшие тысячи голоданий, знаем, что это за великое чудо, которое представляет организм во время периода полного голодания. Голодание способствует выведению неорганических химических ядов и других скоплений, которые не могут быть выведены из организма никакими другими средствами.

Ни один метод терапевтического лечения не приносит так много изменений в восстановлении здоровья, как это делает голодание.

ДОКТОР — ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Бездействовать, значит, покрываться ржавчиной, а ржавчина означает упадок и разложение. Иными словами: деятельность — жизнь, а застой — это смерть. Если мы не используем наши мускулы, то мы их теряем. Чтобы сохранить свои мускулы сильными, живыми и юными, мы должны постоянно пользоваться ими! Деятельность есть закон хорошего самочувствия.

Ежедневные упражнения заставляют живее циркулировать нашу кровь, но у ленивых кровь не циркулирует свободно, в ней не происходит необходимых изменений, нужных для сохранения жизненности и здоровья, а результатом является слабый мускульный тонус. Мускулы становятся вялыми и хилыми.

Люди, не производящие регулярных физических упражнений, имеют также слабый кожный тонус. Занимаясь физическими упражнениями, мы даем свободный выход секреции потовых желез через все 96 миллионов пор нашего тела. Физические упражнения являются также антикоагулянтом, а это означает, что упражнения предохраняют кровяное русло от закупорки, называемой тромбозом, которая часто приносит за собой сердечный приступ.

Занимаясь физическими упражнениями, вы можете быть щедрыми в своем питании, так как ваша пища в этом случае восполняет затраченную на упражнения силу.

НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ЖИЗНИ ХОДЬБА ПЕШКОМ

Я ценю любые упражнения, но, без сомнения, прогулка пешком — самое лучшее из всех упражнений.

Из всех видов упражнений прогулки пешком являются упражнениями, которые сообщают организму наибольшую активность.

Когда вы идете пешком, вы чувствуете, что почти все ваши главные мускулы функционируют ритмично. Ни в одном другом упражнении мы не получаем такой гармонической координированности мускулов и такой совершенной циркуляции крови.

Ваши прогулки для вас никогда не должны быть обременительными. Не чеканьте шаг, не ходите каким-либо определенным маршем или шагом, самое лучшее, когда вы будете идти свободно. Конечно, вы должны следить за собой. Шагайте естественно, не сутулясь, расправив грудную клетку, и тогда вы будете чувствовать физический отдых. Проводите ежедневные прогулки в течение круглого года в любую погоду.

ГЛАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ БРЮШНЫХ МЫШЦ

Я считаю, что наиболее важными упражнениями считаются те, которые стимулируют все мускулы человеческого тела, начиная от бедер и кончая подмышками. Эти мышцы являются связующими, которые поддерживают все жизненные органы на своих местах, и поэтому, развивая торсальные мышцы, вы развиваете жизненно необходимую мускулатуру. Развивайте мышцы спины, талии, грудной клетки и живота, делая их более крепкими и эластичными. Тем самым вы позволите вашим легким, печени, желудку и почкам работать более эффективно.

Ваша эластичная диафрагма дает возможность сердечному насосу функционировать более энергично. Ваши брюшные мускулы станут сильными и поддержат работу желудка. Физические упражнения производят массаж внутренних органов.

ДОЛЖНЫ ЛИ ВЫ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ВО ВРЕМЯ ГОЛОДАНИЯ?

На этот вопрос может ответить только сам голодающий. Если во время голодания нет склонности к физической деятельности, то тогда вы не должны заниматься физическими упражнениями. Голодание дает вам физический отдых и вы должны отдыхать как можно больше.

Но если вы чувствуете желание совершить прогулку пешком, то вы можете сделать это, но не принуждая себя ни в коем случае. Иными словами, требуется величайшая осторожность.

Нет оправдания отсутствию физических упражнений. Развит ли он физически хорошо или он хил — для всех упражнения должны стать привычкой жизни. Ежедневные физические упражнения предотвращают болезни и преждевременную ста-

рость, они повышают выносливость и сопротивляемость организма. Они помогают создать хорошую кровь с сбалансированным количеством белых и красных кровяных шариков.

ДОКТОР — ОТДЫХ

Некоторые люди считают, что они отдыхают сидя за столом и потягивая из рюмки что-нибудь из сильных стимуляторов, например алкоголь, кофе и другие напитки. Что касается меня, то я понимаю отдых как полную свободу от любой активности, покой, расслабление. Ваш отдых должен приносить абсолютное освежение всей вашей нервной системе.

Отдых не означает сидения, положив нога на ногу, потому что когда вы сидите в такой позе, вы даете огромную нагрузку на артерию, питающую конечности, а также бесцельно растрачиваете нервную энергию. Значит, вы уже не отдыхаете – вы нагружаете свое сердце огромной работой.

Отдыхать — это значит обеспечить свободную циркуляцию крови во всем организме. Если ваши ботинки слишком тесны, если галстук завязан слишком туго и воротничок рубашки слишком тесен,— знайте, что вы не отдыхаете.

Искусством отдыха необходимо овладеть, как искусством сосредоточения. Но одним из самых лучших способов отдыха являются солнечные ванны, потому что нет ничего более расслабляющего мускулы и нервы, как успокаивающие солнечные лучи.

Когда вы отдыхаете, вы должны освободить свой мозг от всех забот, волнений и проблем. Такой отдых приносит вам глубокое расслабление.

Другим видом отдыха является короткий сон, во время которого вы должны полностью расслабить свои мышцы.

Что касается меня, то самым лучшим восстановителем я считаю ночной сон, но не все люди имеют хороший, спокойный и освежающий сон. Большинство людей не заработало себе отдых, отдых должен

быть заработан физической и умственной деятельностью, так как они идут рука об руку. Вы можете упиться лекарствами до бессознания, но никогда ни одно лекарство не принесет вам освежающего, здорового, нормального сна.

ЧАСТАЯ СМЕНА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ — это важнейший фактор сохранения хорошего здоровья. В течение дня мы должны чаще менять виды нашей деятельности.

Мы живем в сумасшедшем, пропитанном духом соревнований мире, который на деловом языке называется «бешеной скачкой»; в условиях нашей цивилизации, когда люди съедают друг друга, нам приходится выдерживать огромное напряжение и переносить удары. Я уверен, что это и есть та самая причина, по которой люди увлекаются табаком, кофе, алкоголем и другими стимуляторами.

В деловом мире царит не только дух соревнования, но также и желание укрепить свое общественное положение. Люди вечно стремятся перещеголять друг друга, неустанно следуя ими же созданному стереотипу. Таким образом, этот фальшивый стереотип забирает огромное количество энергии.

Вся наша современная цивилизация есть не что иное, как «подхлестывающий кнут», изматывающий нас.

ЖИЗНЬ — ЭТО РАДОСТЬ

Чтобы иметь способность к расслаблению, отдыху и сну, ваш день должен быть спланирован так, чтобы в нем оставалось время для отдыха, развлечений, физических упражнений и хорошего ночного сна. Вы не сможете наслаждаться хорошим сном, если перегрузили свой желудок. Вы не сможете иметь хороший глубокий сон, если не проводили на свежем воздухе физических упражнений, таких, например, как 2-мильная ходьба и садовые работы.

Я не сторонник считать домашнюю работу или свои повседневные обычные дела источником большой физической нагрузки.

Если вы являетесь жителем города, возьмите себе за правило выезжать за город, где вы сможете по-настоящему отдохнуть, расслабиться и привести себя в порядок.

Вы не можете получать хорошее здоровье, не предоставляя своему организму периодов отдыха, так необходимых для обновления и запасов энергии. И еще, вы должны относиться к своему организму, как к своей машине — заботливо и внимательно, а каждой машине обязательно нужен отдых. Если вы этого не сделаете, то скоро обнаружите много неполадок.

КАК ВЫ ДОЛЖНЫ СТОЯТЬ, СИДЕТЬ И ХОДИТЬ ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ СИЛЫ И ЗДОРОВЬЯ

Когда вы сидите, вы должны следить, чтобы ваш позвоночник был прямым, брюшная полость не отвисала, а была подтянута, плечи оттянуты назад, голова поднята высоко и не наклонялась. Руки вы можете согнуть и положить на колени.

Когда вы ходите, вы должны ориентировать ваш шаг по средней линии грудной клетки, это дает вам большой размашистый, пружинящий шаг, потому что когда вы идете таким правильным размеренным шагом, он автоматически вырабатывает энергию.

Привычки либо создают, либо разрушают нас.

Когда вы сидите, никогда не кладите одну ногу на другую, под коленями проходят две самые большие артерии, разносящие питательную кровь мускулам ниже колен к тысячам нервов, расположенных в ногах.

Когда вы кладете ногу на ногу, вы немедленно нарушаете кровообращение, заставляя кровь течь тончайшей струйкой.

Следовательно, когда мышцы ноги и колена не имеют достаточного кровообращения и не получают

достаточного питания, вы сознательно приводите себя к застойным явлениям в конечностях, которые могут привести к застою вен и к разрушению капилляров. Посмотрите на обнаженные лодыжки людей 40 лет и ниже, которые взяли себе привычку сидеть положа ногу на ногу, и вы увидите, как разрушены вены и капилляры. Эти люди страдают обычно «холодными ногами».

Известного специалиста по сердечным заболеваниям как-то спросили: «Когда чаще всего людей поражает сердечный приступ?» Специалист ответил: «В то самое время, когда они спокойно сидят, положив одну ногу на другую».

Итак, вы можете видеть, что когда вы сидите, вы должны держать обе ноги на полу и никогда не класть их одну на другую. Люди с этой привычкой всегда имеют отложение солей в суставах в большей степени, чем те, которые этого не делают.

Это одна из самых худших привычек человека, она выводит из равновесия бедра, позвоночник, нарушает положение головы и может стать одной из самых главных причин хронических болей в спине. Привычка к плохой осанке любого рода может принести невыносимые боли в верхней части спины и быстро накапливающуюся усталость в плечах.

В такой же мере боль может появляться в области от основания шеи до спины, сочетаясь с окостенением поясницы; неправильная осанка может развить боли не только в спине, но и во всем теле.

Одной из самых простых и самых хороших привычек для организма является привычка стоять прямо, ходить прямо, сидеть прямо. Это не требует каких-то особых затрат энергии, но зато верная осанка вырабатывается сама собой, и все заболевшие, обвисшие жизненно важные органы придут в нормальное положение и будут нормально функционировать.

Вы должны следить за правильной осанкой и это должно войти у вас в ежедневную привычку.

* * *

Мы наказываемся нашими плохими привычками, мы вознаграждаемся хорошими.

* * *

«Если человек может убедить меня, что я думаю и действую неправильно, я с радостью прислушиваюсь к этим советам и, найдя их правильными, изменю свои действия. Не прав тот, кто продолжает пребывать в своем неведении».

НАУКА О ПИТАНИИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НАИВЫСШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Мы привыкли рассматривать человека, который обладает хорошим аппетитом, как здорового человека, и если мы видим больного человека, мы всегда стремимся одобрить его решение побольше есть, чтобы выздороветь.

Многие люди, изучающие вопросы питания, приходят в замешательство от слишком большого разнообразия различных мнений. Некоторые авторитеты по питанию рекомендуют высокобелковую диету, другие низкоуглеводистую; есть также такие, которые рекомендуют диету из сырых фруктов; вегетарианскую диету, молочно-растительную диету. Я отдаю должное каждому из этих мнений в вопросах питания.

Но я уверен, что невозможно точно следовать какой-нибудь абсолютной диете. Главное, чтобы исключить из вашей пищи все извращенные продукты современной цивилизации, их не так много по сравнению с теми продуктами, которые вы должны есть.

Есть старая пословица: «Человек к 40 годам либо свой собственный доктор, либо он дурак».

Каждый человек — существо совершенно неповторимое. Я не собираюсь убеждать вас принять

какой-либо определенный образ питания, но вы должны питаться только высшей по качеству пищей.

Если вы едите мясо, я не советовал бы вам есть его свыше 3 раз в неделю; если вы едите яйца, я не советовал бы вам есть свыше 4 штук в неделю. А главное, постепенно добавлять все большее количество сырых фруктов и овощей к своей пище.

ФРУКТЫ — САМАЯ ЗДОРОВАЯ ПИЩА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Я начинаю свой список со свежих фруктов, так как я отношу фрукты к лучшей пище для человека. Свежие и сухие фрукты могут быть использованы сами по себе или добавлены в качестве десерта к другим продуктам.

Яблоки
Абрикосы
Голубика
Вишня
Клюква
Дыня
Грейпфруты
Виноград
Лимоны
Апельсины
Персики (сухие и свежие)
Груши
Хурма
Слива (свежая и сухая)
Чернослив (свежий и сухой)

ОВОЩИ — ОЧИСТИТЕЛИ И ЗАЩИТНИКИ

Свекла
Капуста (5 видов)
Спаржа
Желтая фасоль
Морковь
Сельдерей
Лук
Кукуруза
Огурцы
Помидоры
Редис
Пастернак
Баклажаны
Кабачки
Чеснок
Зеленый горошек
Салат
Зеленый перец
Тыква
Картофель
Стручковая фасоль
Шпинат
Турнепс
Репа

ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ

(Орехи и семечки богаты белками)

Миндаль
Арахис (обжаренный, если хотите)
Каштаны
Семечки подсолнуха
Грецкие орехи

БОБОВЫЕ

Бобы, чечевица, лущеный горох

МАСЛА

Кукурузное масло
Подсолнечное масло
Соевое масло
Оливковое масло

Если после прочтения этой книги она найдет отклик в вашей душе,— следуйте ей, живите по ней и не позволяйте ни одному человеку отвратить вас от этой линии жизни — следования законам природы.

Голодание и проведение программы здоровой жизни требуют мужества для следования им в этом нездоровом и отравленном мире. Не позволяйте себе опускаться до уровня слабовольного человека. Это — естественный отбор. Живите долго и не теряйте бодрости!

Пусть эта книга будет вашим наставником на пути к долголетию и здоровой жизни. Может быть, знания и мудрость, собранные в ней, приведут вас к новой жизни — жизни свободной от всех физических страданий.

Надо не только желать здоровья, но и действовать, действовать не откладывая, начиная с сегодняшнего дня!

Все изложенное в этой книге основано на фактическом, проверенном долголетними изысканиями материале, собранном автором этой книги Полем Брэггом из области человеческого здоровья.

* * *

Молодость в 85 лет — прекрасное доказательство того, что его жизненный путь показал себя с самой лучшей стороны!

Поль Брэгг — автор этой книги — сам по себе является лучшим доказательством ценности ее содержания. Этот человек, который молод в возрасте свыше 85 лет, который все еще занимается альпинизмом, плавает на многие мили и может обогнать в ходьбе и в беге людей, едва достигших половины его возраста.

Больной туберкулезом еще в подростковом возрасте, Брэгг развил свою собственную программу голодания, питания, дыхания и физических упражнений, чтобы перестроить свое больное тело, достичь прекрасного здоровья и силы.

Брэгг работал совместно с Бернаром Макфалденом, который ввел в Америке физическую культуру в первом 10-летии этого века. Он был одним из первых редакторов журнала по физической культуре.

Брэгг работал совместно с Лютером Бурбанком в Калифорнии по поставке здоровых, выросших на естественном воздухе, фруктов и овощей. Он открыл первый магазин здоровой пищи в Лос-Анджелесе (штат Калифорния). В настоящее время свыше 2500 магазинов открыты почти в каждом штате Америки.

Брэгг был личным консультантом по диетике и физическим упражнениям Дугласа Фэрбенкса, сэра Томаса Микса, Рудольфа Валентино, Этель Барримора, Рута Ролланга и многих других известных людей искусства.

Он был советником короля и королев, политиканов, спортсменов и газетных деятелей. Книга «Чудо голодания» — это последний и самый большой вклад Поля Брэгга в достижение людьми лучшего здоровья и долголетия.

Со времен Адама и Евы, живших в легендарном саду Эдема, продление человеческой жизни — самая важная проблема, которая привлекала внимание человечества. Каждый человек путем соблюдения определенных гигиенических и диетических правил, может продлить свою жизнь.

Человек по своему неблагоразумию в еде, питье и невоздержанности не проживает и половины той жизни, которую мог бы прожить.

Дикие животные, когда их не тревожат, проживают всю причитающуюся им жизнь. Человек — единственное исключение.

Человеческий род — единственный в миллионе живущих, не достигающий естественного жизненного предела. В то время, как дикие животные инстинктом чувствуют как им надо жить, что есть и пить. Они голодают во время болезни. А человек ест и пьет все, потребляя самую трудноперевариваемую пищу, запивая ее ядовитыми напитками, и после этого поражается, почему он не живет до ста лет!

В теории мы все жаждем долгой жизни, на практике же мы делаем ее как можно короче. Почему же такой чудесный механизм, как человеческий организм должен быть разрушен сам собой. Этому нет оправдания! Почему человек уделяет своему телу меньше внимания, чем своей кошке или собаке.

БОЛЕЗНЬ — ЭТО ПРЕСТУПЛЕНИЕ. Не будьте Преступником!

На рубеже века мне пришлось общаться с Бернаром Макфадденом — отцом и основателем движения за физическую культуру. Я общался также с издателем журнала «Физическая культура». На обложке журнала всегда было написано: «Болезнь — это преступление, не будьте преступником».

Когда вы очищаете свой организм при помощи систематического голодания и естественной пищи, вы страстно желаете ежедневных физических упражнений. А упражнениями вы творите свое тело и становитесь таким, каким хотели бы быть.

САМОЕ БОЛЬШОЕ ОТКРЫТИЕ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

По-моему, самое большое открытие современного человека — это сила, умение омолодить себя физически, умственно и духовно РАЦИОНАЛЬНЫМ ГОЛОДАНИЕМ.

Используя научное голодание, можно забыть о своем возрасте. Голоданием человек может предотвратить преждевременную старость.

Проводя еженедельное 24-часовое полное голодание, что составляет 52 дня в году очищения тела, и, наконец, проводя трехкратное 7-10-дневное голодание ежегодно, вы сможете вывести все ненужные отложения и шлаки из своих суставов и мускулов. Вы должны помнить, что все это — продукты метаболизма (биологического процесса превращения пищи в жизненно необходимые вещества, а вещества — в энергию), которые являются причиной многих ваших физических несчастий и преждевременной старости.

Поль Брэгг

ЧУДО ГОЛОДАНИЯ

Руководитель творческой группы
Т. А. Комарова
Ответственная за выпуск
А. А. Трофимова
Художественный редактор
Б. Р. Жапаров
Технический редактор
Т. В. Суранова
Корректор
М. П. Губина

ИБ № 4157

Сдано в набор 25.01.91. Подписано в печать 18.02.91. Формат 84×100[1]/32. Бумага тип № 1. Гарнитура «Тип Таймс». Усл. печ. л. 3,9. Уч.-изд. л. 3,32. Тираж 200 000 (1 завод 1—100 000 экз.) Заказ 265 Цена 3 р.

Полиграфкомбинат Государственного комитета Казахской ССР по печати, 480002, г. Алма-Ата, ул. Пастера, 41.

Набрано в ВЦКП Госкомпечати СССР с использованием АСУТП «Союз» операторами Ф. Калаевой, Л. Морминой

В 1991 году
в издательстве «Кайнар»
выйдет в свет:

«ЛЕЧЕБНИК НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ»

В лечебнике собраны тысячи испытанных рецептов и наставлений русских знахарей, лекарей-гербаристов (травников), врачей-натуропатов. Здесь вы найдете конкретные советы по лечению самых разнообразных заболеваний с помощью простейших народных, домашних и симпатических средств, способы лечения очистки своего организма, как вести здоровый образ жизни, отказаться от лекарств, сбалансировать правильное питание. Привлечет внимание читателей 71 заповедь здоровья и долголетия и другие рецепты старины глубокой, опубликованные на страницах уже современных журналов.

В основу сборника взяты две старинные книги по народной медицине: «Как помочь больному человеку» О. А. Морозовой и «Русский народный лечебник» П. М. Куреннова.

3 р.





